విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

్రా సత్యనారాయణ, B Sc B Ed గారి

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్ 15/-

క్విజ్ పవర్ 15/-

కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి 16/-

కామన్ ఎర్రర్స్ 15/-

వంటలు - పిండి వంటలు 16/-

జోక్స్ వరల్డ్ 10/-

ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్ 15/-

లెర్నర్స్ డిక్షనరి 12/-

'స్పీడెక్స్' ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్ 15/

జనప్రియ "ఆంగ్లభాష" 15/-

ఆర్టికల్స్ (A, An & The) & వకాబ్యులరి 15/-

స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు) 15/-

'నవభారత్' G K 10/-

'ఇన్నొవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 14/-

ప్రవరపు కుమార్,

MA, MPhil BL PGDPR PhD గారి

SSC (క్లర్క్స్ గ్రేడ్)

ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్ 16/-

APPSC గ్రూప్-1

ప్రీవియస్ గెస్ పేపర్స్ 16/-

BSRB (RRB) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్ 25/-

BSRB (PSBs) గెస్ పేపర్స్ 18/–

★ AP & ఇండియా హిస్టరీ

(3,000 క్విజ్ బిట్స్) 25/-

కరుణాకర్, MA గారి

★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి! 12/-

★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ -

ాగేంద్ర ప్రసాద్, B Sc B Ed గారి

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్

AP హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్

క్విజ్ "ఇండియా"

పరీక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి

APPSC, MPDO

మోడల్ పేపర్స్ & క్వశ్చన్‌బ్యాంక్

చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడ మెలా ?

త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు ఇంగ్లీష్ హింది

Learner's G K

గార్డెనింగ్

య *కృష్ణార్జునరావు, B Com గారి*

ీ జోక్స్

చె *ి సీతారామేశ్వర రావు, B Com. గారి*

నాటి మానవులే -

నేటి దేవతలా !

★ పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము

★ శరీరము - వ్యాధులు

★ రాశులను బట్టి

మీ శృంగార జీవితం

★ "తేనె" తో చికిత్సలు

శ్రీమతి Ch శిరీష గారి

★ "చికెన్" తో వంటకాలు

★ "ఎగ్" తో వంటకాలు

★ "ఫిష్" తో వంటకాలు

S నాగేందర్‌నాథ్ రావు, MA BEd గారి

మెంటల్ ఎబిలిటి

అడుగుల రామయాచారి, POL గారి

★ తెలుగు పద ప్రయోగాలు

(దోషములు నివారణలు)

గృహ వైద్యసారము

ఆయుర్వేద పానీయాలు

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్న

అదృష్టానికి మార్గాలు
వాస్తు రహస్యాలు

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్' 'బ్రహ్మశ్రీ' Phone No. : 28112.

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి,

శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,

H No. 1-35-39, మల్లాదివారి వీధి,

నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.

విద్యా వినయేన శోభతే!

☎ 08644-23037

[illegible] పబ్లికేషన్స్

…TIONS

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II

గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201

ANDAANIKI MAARGAALU

By . **M. Satyanarayana Siddhanty**

ముద్రణ
మే, 1 99.

Edition :
May, 1999.

వెల
రూ॥ **10-00.**

ice :
s **10-00.**

ముఖ చిత్రము
ఎల్. రమేష్‌బాబు,
జయవాడ-2.

over Design :
L Ramesh Babu,
Vijayawada-2.

ముద్రణ
జనప్రియ ప్రింటర్స్,
తెనాలి-522 201

Printed at :
Janapriya Printers,
Tenali-522 201.

ముఖచిత్ర ముద్రణ .,
సోలై ప్రింటర్స్,
ిరుత్తంగల్ - 626 130

rinters :
Solai Printers,
Thiruttangal-626 130.

ఫలకు : h s (08644 23087, 22392. **For Copies.**

J I IY UB NS,

Agni la K na iyul tr t. I,

Gangana ma et, TE AL - 2 01.

వి ష య సూ చి క

విషయము : పేజ్

అందానికి మార్గాలు 4

దుస్తులు-వింతశోభలు

ఆభరణాలు-అలంకారాలు

దినచర్యల్లో దాగిన అందాలు

అందానికి అందం చేకూర్చే పూవులు

కేశ సంరక్షణ

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

అందానికి మార్గాలు

ఆయుర్వేద రహస్యాలు

చర్మానికి- సౌందర్యం ఎంత ప్రధానమో, శరీరానికి-అవయవాల కుదిరిక, పటుత్వము అంత ప్రధానమై యున్నది. ఏ అవయవం సరిగా లేకపోయినా, ఆ వ్యక్తి వెలితిగానే కనిపించటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా కను-ముక్కు తీరు బాగుండాలంటారు హృదయ సౌందర్యంలాగా శరీర సౌందర్యము అణిగివుండేది కానందున- ఏ లోపమైనా వెంటనే కొట్టవచ్చినట్లుగా కనిపిస్తుం . పురుషుల్లోగానీ, స్త్రీలలోగానీ మెల్ల కన్ను వున్నా లేక కంటిలో పూవు న్నా వారి 'అందమంతా యెందుకూ పనికి రానిదౌతుంది. పుప్పిగోళు హస్త కోమలత్వాన్ని భంగపరుస్తవి. నోటిలో వుండే దంతముల క్రిమి చేరితే- దంత క్షయం కలిగి వరుసగా పళ్ళన్నీ 'ఊడపోయి, కొద్ది వయసుకే దవడలు పీక్కుపోయి, చాలా వికారంగా కనిపిస్తారు. చాలా ఆకర్షణీయంగా వుండి, వాకచక్యముగా మాట్లాడుతున్నప్పటికీ- నోటి దుర్వాసన వలన ఎదుటి వారికి మన నుంచి దూరంగా తొలగిపోవాలనిపిస్తుంది చెవిలోనుంచి చీము కారటం, గుబిలి రావటం, అందానికి- ఆకర్షణకు అంతరాయమే!

శరీరం బలంగా వుంటే- అవయవాలు పుష్టిగా వుంటాయి. పుష్టి గల అవయవాలు శరీరము యొక్క అందాన్ని ఇనుమడింప జేస్తవి. అందువల్ల ఆహారంలోనే పుష్టిగల పదార్థాలు భుజించటం చాలా అవసరం. బలాన్నిచ్చే ఔషధాలు (టానికలు) గూడా బాగా పనిచేస్తవి వివాహిత స్త్రీ-పురుషులలో పరస్పరాకర్షణలు లోపించినప్పుడు ఒకరిపై ఒకరికి విహ్వాభావం జనించే అవకాశము లున్నవి ముఖ్యంగా స్త్రీలు తమ అవయవ సౌందర్యాన్ని శ్రద్ధగా కాపాడుకోలేకపోతే- భర్తలు అన్య స్త్రీ వ్యామోహితులు కాగలరని "వాత్స్యాయనుడు" మొదలుగా గల శృంగార

శాస్త్రకారులు తెలియజేసియున్నారు. పురుషులు గూడా కొన్ని విధులు పాటించి, తమ శరీరావయవాలను సౌష్ఠవంగా తీర్చిదిద్దుకొనకపోతే భార్య గూడా కొన్ని సందర్భాలలో ఏవగించుకొనే ప్రమాదమున్నది.

శృంగారానికి, స్త్రీ-పురుషుల పరస్పరానురాగానికి మూలం- సౌందర్యవంతమైన శరీరాంగ నిర్మాణమే అంటూ ఒక మహాకవి. శరీర నిర్మాణం అంతా బాగుండి, తలగానీ, ఛాతీగానీ చిన్నదిగా వున్న పురుషులు- చూచేవారికి హాస్యాస్పదంగా వుంటారు. అలాగే స్త్రీలకు అన్ని హంగులు బాగున్నా- చనుకట్టు లోపిస్తే వారి అందంలో చాలా కొరత కనిపిస్తుంది. కొందరిలో స్త్రీత్వం (వంధ్యాతనం) లోపించటం వలన వారి అందం, యౌవనం అడవిగాచిన వెన్నెలలాగా, బూడిదలో పోసిన పన్నీరులాగా నిష్ప్రయోజనము లౌతవి శరీరానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు ఇతరులకు చెప్పేవి గావు అట్టివాటికి పరిష్కార మార్గాలు ఎవరికి వారే వెదకుకొనటం చాలా ఉత్తమం. అందుకే ఈ "వైద్య విధానాలు" మీ ముందుకు తెచ్చాము.

శరీరానికి చర్మం చాలా ప్రధానమైనది. చర్మం బాగా వుంటేనే ఆయా అవయవాలకు గల అందం రాణిస్తుంది. ముఖం అందంగా ఉన్నా- మొటిమలు, మచ్చలు, వెంట్రుకలతో కూడి వుంటే- చూచేవారికి చాలా అసహ్యంగా కనిపిస్తుంది ఎంత అందం కలిగి వున్నా తలలో కొంత భాగం బోడిగా వుండటం, వెం[illegible] కలు పల్చగా వుండి- లోపలి మాడు కనిపించటం, వెంట్రుకలు స[illegible]్కర రహితంగా నిక్కబొడుచుకొని వుండడం, నల్లని వెంట్రుకల[illegible] కొన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు రావటం తీరని శాపంగా వుంటుంది అ[illegible]గే కాళ్ళు-చేతులు, ఇతర అవయవాలు, చాలా కోమలంగా వున్నప్పటికీ- గజ్జి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులు కలిగివుంటే వారిని చూచి ఏవగించుకోవటం ఖాయం !

• ఆరోగ్యంగాను, అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను- వుండాలను కొనే వారికి ముఖ్యంగా వారి చర్మ సంరక్షణ విషయంలో బాగా శ్రద్ధ

వుండాలి. కొన్ని కొన్ని వ్యాధులు ఇతరులకు చెప్పలేనివిగా వుంటాయి. కొన్ని వ్యాధులకు తగిన మందులూ కూడా లేవేమో ? సులభంగా ఈ గ్రంధంలోని "రహస్య యోగాల" ద్వారా ఎవరికి వారే మందులు వాడు కొని, శరీర సంరక్షణతో బాటుగా దాన్ని అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను తీర్చిదిద్దుకో వచ్చును

చర్మ వ్యాధులు - నివారణ

1. ఎండు అరటి ఆకులు కాల్చిన బూడిదలో పసుపు కలిపి, ప్రతి పూటా 10 గ్రాములు లోపలికి సేవింపుచూ, దానినే నీటిలో గలిపి శరీరముపైన వ్రాయుచున్న- బొల్లి మచ్చలు నశింపగలవు.

2. అడవి తులసి ఆకును మెత్తగా నూరి, పైన మర్దన చేసిన చర్మవ్యాధులు (మచ్చలు) తగ్గిపోగలవు.

3 కవిరి (కాచు) చూర్ణము అరతులము, రసకర్పూరము పావు తులము కలిపి, మెత్తగా నూరి, కొబ్బరి నూనెలో కలిపి వ్రాస్తుంటే- చిడుము, గజ్జి తగ్గిపోగలదు

4. చెదుపుచ్చాకు రసములో- పసుపు కలిపి వ్రాసిన- శరీరము నందలి దురద, గజ్జి పొక్కులు మొదలగునవి క్రమక్రమముగా నశించి పోగలవు

5 ఆవనూనెలో- జిల్లేడాకుల రసము, పసుపు కలిపి వ్రాస్తుంటే- చర్మ రోగములన్నీ గూడా నశించిపోగలవు

6 తుమ్మి ఆకు రసంలో కొలదిగా ఉప్పు కలిపి వ్రాసిన చిడుము, గజ్జి, ఒంటి దురదలు తగ్గిపోగలవు.

7. నాగకేసరములు- పుల్ల మజ్జిగతో నూరి, వ్రాయుచున్న అన్ని రకముల నైన చర్మవ్యాధులు అంతరించిపోగలవు

8 నారింజపండుపై గల చర్మమును, నారింజ ఆకులను కాల్చి, మసిజేసి, ఆ మసిని కొబ్బరినూనెతో వ్రాయుచున్న- సమస్త చర్మ వ్యాధులు అంతరించిపోగలవు.

9. కొంచెము పసుపు, కొలది బెల్లము-గో మూత్రము నందు కలిపి ప్రతి దినము ప్రాతఃకాలంలో కొన్ని దినములు వరకు సేవింప చున్న బోదకాలు తగ్గిపోగలదు

10 మర్రిచిగుళ్ళు దెచ్చి, పసుపును జేర్చి, పులి పెరుగుతో మెత్తగా నూరి, పైపూతగా రాయుచున్న- పామా, గజ్జి, చిడుము అంత రించిపోగలవు

11 కాలి పగుళ్ళలో మర్రిపాలు పోయుచున్న యెడల పగుళ్ళు అంతరించిపోగలవు.

12 సరస్వతీ ఆకును దెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టి, 2 శేర్ల-నీళ్ళలో వేసి, ఆ నీరు 1 శేరు మిగులు వరకు మరగకాచి చల్లారిన తరువాత ఆ నీటితో కడుగుతున్న- దారుణమైన చర్మవ్యాధులు కూడా నివారింపబడ గలవు.

13 ముల్లంగి గింజలను, ఉత్తరేణి ఆకురసముతో నూరి పై రాయుచున్న బొల్లిమచ్చలు హరించిపోగలవు

14. మూర్కొండాకు పసరుతో నల్లజీలకర్ర చూర్ణమును కలిపి పైకి రాయుచున్న - దద్దుర్లు, చిడుము వగైరాలు నశించిపోగలవు

సుఖవ్యాధుల వలన కలిగే అందవికారమునకు

1 ఊడుగవేరునకు సమభాగం మైసాక్షిని జేర్చి, మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు గట్టి ప్రతి దినము సేవింపుచున్న సవాయి పుండ్లు వలన కలిగే బాధ ఉపశమించి మచ్చలు పూర్తిగా మానిపోగలవు

2 తానికాయలోని పప్పును గంధముగా అరగదీసి ఆ గంధము పైన రాసిన సవాయి సంబంధమైన పుండు, మచ్చలు హరించిపోగలవు.

3. తుమ్మచెట్టు ఆకును మెత్తగా నూరి మచ్చలపై నలుగు బెట్టుచున్న యెడల సవాయి సంబంధమైన మచ్చలు క్రమక్రమముగా మానిపోగలవు

4 ఫిరంగి చెక్కను చూర్ణము గావించి- తురక వేపాకురసముతో ప్రతిదినము 10 గ్రాముల చూర్ణము లోపలికి (కడుపులోకి) సేవింపు చున్న- సుఖవ్యాధి వల్ల గలిగిన దారుణమైన మచ్చలు, పొడలు హరించిపోగలవు ఇది గొప్ప అనుభవ సిద్ధ యోగము.

5. మశూచి సోకి తగ్గిపోయిన అనంతరము పొక్కులు తగ్గ కున్నచో వేపాకులో పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి పైన రాయుచున్న పొక్కులు తగ్గిపోగలవు.

6. కొందరికి అండములు (వృషణములు) బాగా పెరిగి చాలా ్రకారంగా వుండటమే గాక- నడవటానికి, కూర్చోవటానికి గూడా ాా ఇబ్బందిగా_వుంటుంది అట్టివారు ప్రారంభదశలోనే- తెల్లజిల్లేడు ేరునకు గల పై పట్టను (కలితో) మెత్తగా నూరి అండములకు మంద ముగా రాయుచున్న వాటి పెరుగుదల అరికట్టబడును.

చర్మ సౌందర్యము కల్గుటకు

1. మంచి గంధముతో బాటుగా కస్తూరి పసుపు (అ్రమగంధి) యొక్క గంధమును గూడా కలిపి ప్రతి దినము ఒంటికి లేక ముఖము నకు బాగా మర్దన చేయుచున్న చర్మము సున్నితమైన, కొన్ని దినములకు ౌందర్యవంతము, కాంతివంతము కాగలదు.

2. చెంగల్వ కోష్టును మాడీ ఫలముల రసమునందు వారము ోజులు నానబెట్టి తరువాత దానిని మెత్తగా లేహ్యమువలె మర్దనచేసి వుంచుకొని ప్రతిదినము ఆ లేహ్యమును ముఖమునకు వ్రాసుకొనుచున్న ముఖచర్మము కోమలమై, ప్రకాశవంతము కాగలదు.

3. పసుపునందు జిల్లేడుపాలు పోసి బాగా మెత్తగా నూరి ఆ గంధమును స్నానమునకు 1 గంట ముందుగా ముఖమునకు రాచి, బాగా మర్దన చేసి, ఆరిపోయిన తరువాత స్నానము గావింపుచున్న కొలది ినములలో ముఖమునందు గల నల్లదనము విరిగిపోయి, చాయ కలుగ ౹లదు. పొడలు, మచ్చలు కూడా పోగలవు

4 మణిసిలను మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ పొడిని ఆవనూనె యందు వైచి కాచి చల్లారిన తరువాత వడకట్టవలెను ఇట్లు వడకట్టిన ఆవనూనెను పొట్లపండు యొక్క గుచ్చులతో కలిపి నూరి రాచిన యెడల శరీరముపై గల శోభి మరియు తెలుపు, నలుపు, గోధుమ రంగులు గల మచ్చలు రూపుమాసి పోగలవు.

5 తుంగదుంపలు, కస్తూరి పసుపు- మెత్తగా చూర్ణము గావించి- ఆ చూర్ణమునకు సమభాగముగా పెసరపిండి కలిపి, ఈ మొత్తమును ఒక సీసాలో భద్రపరచి- ప్రతిదినము ఒంటికి నలుగు బెట్టుకొనుచున్న చర్మ వ్యాధులు హరించుటేగాక- శరీరము సౌందర్యవంతముగా, మృదువుగా నుండగలదు

6. పొట్లకాయలు గిల్లినప్పుడు, విరిచినప్పుడు కారే సొనచే శరీర మందలి శోభి మచ్చలను రుద్దుచున్న శీఘ్రముగా అవి మానిపోగలవు

7 బావంచాలు, పెసలు, తుంగదుంపలు, కస్తూరి, పసుపు సమ భాగాలుగా తీసికొని మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును ప్రతి దినము నలుగుగా ఉపయోగించుచున్న శరీరము సున్నితము, కాంతి వంతము కాగలదు

8. ముషిణిచెట్టు ఆకుల రసమునందు, దాని పండును మెత్తగా నూరి- ముఖమునకు గాని, శరీరమునకు గాని రాయుచున్న కొలది దినములలో శరీరము యొక్క రంగు మారి, చక్కని వర్ణము కలుగును. కాంతివంతముగా అందముగా నుండును

9. జాజికాయను నీటితో గంధముగా నరగదీసి దట్టముగా రాయు చుండిన వికారముగా నున్న మొటిమలు నశించి ముఖము అందముగా నుండగలదు.

10, పాలచెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి, నలుగు బెట్టుచున్న ముఖమునందు గల వికారమగు మొటిమలు పోయి, ముఖవర్చస్సు పెంపొందగలదు.

11 మద్ది చెట్టునకు గల పట్టను మెత్తగా గంధమువలె నూరి ముఖమునకు రాయుచున్న గొప్ప గొప్ప మొటిమలు గూడా తగ్గిపో గలవు

12 చిరు సెనగలు, మ్రిరిచిగుళ్ళు కలిపి మెత్తగా నూరి మొటిమ లకు రాసిన యెడల నశించిపోగలవు

కేశ సౌందర్యము కల్గుటకు

1. చిక్కని నువ్వుల నూనెలో తగు మాత్రం జీడిగింజలు నలుగగొట్టి వేసి ఆ నూనెను సుమారు 2 గంటల వరకు కాచి, బాగా చల్లార్చిన తరువాత వడియగట్టి, సీసాలోబోసి యుంచి, ప్రతిదినము వెంట్రుకలకు రాయుచున్న శిరో రోగములు నశించి, వెంట్రుకలు గట్టిపడి తుమ్మెద రెక్కలవలె నిగనిగలాడుచుండగలవు.

2. మందార పువ్వులు 1కిలో బాగా నలుగగొట్టి, 1కిలో నువ్వుల నూనెలో వేసి ఒక రోజు నానబెట్టిన తరువాత మరుదిన మా నూనెను పూలతో సహా 1 గంటసేపు కాచి చల్లారిన తరువాత వడగట్టి- ఆ నూనెను ప్రతిదినము శిరోజములకు రాచుకొనుచున్న వెంట్రుకలు సుకుమారముగా కాగలవు. వత్తుగా పెరుగును. తెల్ల వెంట్రుకలు పోగలవు

3 యౌవనదశలో తల వెంట్రుకలు తెల్లబడిన యెడల నున్నగా గుండు చేయించి, పాలతో గన్నేరు వేరును బాగా నూరి, తలనిండా దట్ట ముగా రాచిన (ఈ ప్రకారం 4-5 రోజులు చెయ్యాలి) తెల్లవెంట్రుకలు రావు

4. 1 లీటర్ ఆవుపాలు, 1 లీటర్ గుంటకలగరాకు రసం, 1 లీటర్ నువ్వులనూనె, యష్టిమధుకము 3 తులాలు (యష్టిమధుకం నలగగొట్టి వేయాలి) కలిపి ఒక కుండలో బోసి, నువ్వులనూనె మిగిలిన వన్నియు ఇనికిపోవువరకు పొయ్యిమీదబెట్టి కాయవలెను. (అనగా ఈ

మొత్తం 1 లీటర్ అగువరకు కాయాలి) బాగా చల్లారిన పిమ్మట ఆ నూనె వడగట్టి- వశ్యము చేయుచున్నను తలకు మర్దన గావించుచున్నను తెల్ల వెంట్రుకలు నశింపగలవు

5. గుంటకలగర పువ్వులు, జపా పుష్పములు మేకపాలతో నూరి, ముద్దజేసి, ఆ ముద్దను ఒక ఇనుపపాత్రలో బెట్టి, మూతవేసి, వారం రోజులు భూమియందు పాతివేసి తిరిగి ఆ ముద్దను గుంటకలగర రసంతో నూరి- శిరస్సుకు మర్దనజేసి, ఒకరోజు రాత్రి అటేయుంచి, ఉదయమున తల కడిగివేసిన, తెల్లవెంట్రుకలు నశించి, నల్లబడగలవు. జుత్తు వత్తుగా పెరుగగలదు

6 చోళ్ళు (తమిదెలు) నల్లగా మాడ్చి, ఆ మసిని నువ్వుల నూనెలో వేసి, బాగా కాచి వడగట్టి- ఆ నూనెను వెంట్రుకలకు రాయు చున్న తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడగలవు.

7 ఉమ్మెత్తాకులు రసము దీసి, ఆ రసమును తలపై బాగా మర్దన జేయుచున్న బోడితలపై వెంట్రుకలు రాగలవు

8 గురువిందాకు మెత్తగానూరి, మర్దన గావింపుచున్న (రోజుకి 2 మార్లు) పేనుకొరుకుడువల్ల కల్గిన బోడితనము పోయి వెంట్రుకలు రాగలవు

9 ఏనుగు దంతమును దెచ్చి సన్నని రజనుగాజేసి దానిని బాగా మాడ్చి, ఆ మసిని నూనెలో వేసి, కాచి, వెంట్రుకల కా నూనె రాయుచున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడి వత్తుగా, పొడవుగా పెరుగగలవు.

10. పచ్చికొబ్బరి బాగా రుబ్బి, పాలు పిండి- ఆ పాలను శిరము నకు మర్దన జేసిన చుండ్రు నశించి, వెంట్రుకలూడుట పోగలదు. జుత్తు నల్లగా పెరుగును.

11 గంజాయి ఆకు పచ్చిది దెచ్చి, రసమును దీసి ఆ రసమును రాయుచున్న చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు నశింపగలవు వెంట్రుకలు మొలచును.

12. గోరింటాకు రసమును- కొబ్బరినూనెలో గలిపి, తలకు మర్దన చేయుచున్న- వెంట్రుకలూడిపోవుట ఆగి, శిరోజములు గట్టిపడగలవు

13. జీడిగింజలలోని - జీడిని తీసి, మెత్తగానూరి, తేనె కలిపి, తలపై ధాయుచున్న- బట్టతలపోయి, వెంట్రుకలు రాగలవు.

14. 4 తులముల వెన్నపూసలో- రెండు నిమ్మకాయల రసము పోసి, బాగా నూరి, ఆ వెన్నను ఒక గాజు లేక పింగాణి పాత్రలో పెట్టి, నిండా నీళ్ళుపోసి, మూత తీసి 8 రోజుల వరకు ఆ ప్రకారమే వుంచి, తరువాత ఆ వెన్న 25 మార్లు నీళ్ళతో కడిగి, అతి స్వల్పంగా (2 గసగసాల ప్రమాణం) కళ్ళలో బెట్టిన- కనురెప్పల వెంట్రుక లూడిపోవు వ్యాధి అంతరించగలదు. ఇది ఒక అద్భుత చిట్కా యోగము !

15. పల్లేరుపువ్వులు, నువ్వుపూలు సమభాగములుగా దెచ్చి, తేనె, నెయ్యి కలిపి నూరి, శిరమునకు రాచిన- పేను కొరుకుడు నశించి, వెంట్రుకలు రగలవు.

16 పొగాకును- ముక్కలుగాజేసి, కొబ్బరినూనెలో ఐదారు రోజులు నానసిచ్చి, తరువాత బాగా పిసికి, వడకట్టిన ఆ నూనెను తలకు రాచుకొనుచున్న- చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు వలన వెంట్రుకలూడి పోవుట ఆగిపోగలదు.

17. శరీరమునందు, ముఖముపైన- ఇంకా కొన్నిచోట్ల అందవికారముగా వెంట్రుకలు కలిగియున్నప్పుడు- జమ్మిచెట్టు ఆకురసముగానీ, లేక చెక్కయొక్క రసమునుగానీ- ఆ వెంట్రుకలపై మర్దన జేసిన- అవి ఊడిపోగలవు ఆ ప్రదేశంలో పసుపుచే ప్రతిదినము నలుగు పెట్టుచున్న తిరిగి మొలకెత్తవు. ఇది రహస్య యోగము.

18 కుసుంబా గింజలనూనెను వెంట్రుకలపై రాచి, బాగా మర్దన గావించి- పిమ్మట పసుపుతో గట్టిగా నలుగుబెట్టిన- ఆ వెంట్రుక లూడి పోయి, మరెన్నటికీ రావు

శరీర వికారాలు - నివారణ

1 అడ్డరసపుచెట్టు యొక్క ఆకును దెచ్చి, వెచ్చచేసి, రసము పిండి, ఆ రసంలో శంఖచూర్ణమును కలిపి, వంటికి రాయుచున్న- శరీరము నుంచి వెడలు దుర్గంధములు పోగలవు.

2. బోదతరమనే చె_న- వ్రేళ్ళతోసహా పెళ్ళగించి దెచ్చి, నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తగా చూ ము గావించాలి ఈ ర్ణమును ఒక స్పూన్ తీసుకొని, నీటిలో గలి , ప్రతిరోజూ రెంఉ టలా సేవింపుచున్న- శరీర దుర్గంధము లం రించగలవు (ఇది సి యోగము)

3. మారేడు దళములు నూరి, రసముదీసి, ఆ సమును-శరీరమునకు పూసికొన్నను లేక లోపలికి ద్రావుచున్నను- శ ర దుర్గంధములు పోగలవు

4 చిలుకకూర రసమునందు- సముద్రఫేన చూర్ణము గలిపి, శరీరమునకు రాయుచున్న- దుర్గంధములు పోగలవు.

పుప్పి గోళ్ళు

5. చిర్రియొక్క వ్రేళ్ళు- నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణము గోరులో కొంతపెట్టి, కొంత చూర్ణము లోపలికి తేనెతో సేవింపుచున్న- పుప్పిగోళ్ళు అంతరించి, అందముగా రాగలవు

6. జీడి గింజలలో నుండు జీడిని అరగదీసి, గోళ్ళకు రాయుచున్న- పుప్పిగోళ్ళు పోగలవు.

7. కుప్పింటాకు రసము నందు- గుల్లసున్నము, పసుపు కలిపి- గుడ్డకు రాచి, ఆ గుడ్డను గోళ్ళకు వేసి కట్టుచున్న- పుప్పిగోళ్ళు త్వరగా పోగలవు.

శరీరము తగ్గుటకు

8. తక్కిలి వేరు కషాయముతో- గోమూత్ర సిలాజిత్తును కలిపి ప్రతిదినము సేవింపుచున్న-శరీర స్థౌల్యము(భారీ శరీరము)తగ్గిపోగలదు.

9. ప్రాతఃకాలము నందు ప్రతి దినము చల్లని నీటియందు తేనెను కలిపి, త్రాగువారికి- ఊబ శరీరము (దొందురు ఒళ్ళు) తగ్గిపోగలదు.

10 ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలమునందు యోగాసనములు వేయు చుండుట వలన, లేక చెమటపట్టు వరకు శరీరమునకు కఠిన పరిశ్రమ కలిగించుట వలన- ఊబ శరీరము (పనికిరాని ఒళ్ళు) తగ్గగలదు.

11 కొంతకాలం వరకు- గోదుమ రొట్టె, పాలు, పండ్లు ఆహారంగా తీసుకొని; కాలము గడుపుచున్న- శరీర లావు క్రమక్రమముగా తగ్గిపోగలదు.

నేత్ర సంబంధము:

1 అవిసె ఆకు మెత్తగా నలుగగొట్టి- ఒక కుండలో బాగా ఉడుకబెట్టి, దాని రసమును గుడ్డలో వేసి పిండి, దినమున కొక అర ఔన్సు చొప్పున లోపలికి సేవింపుచున్న- రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

2. ఆముదపు చెట్టునకు గల లేత చిగుళ్ళను ప్రతిదినము రెండు మూడు తినుచున్న- రేచీకటి పోగలదు. ఈ ఆముదపు చిగుళ్ళనే- మేక పాలలో వేసి, కాచి, చల్లారిన తరువాత, ఆ పాలు కళ్ళలో వేసిన- కంటి వెంబడి నీరు కారుట శమింపగలదు.

3 పిల్లపీచర చిగుళ్ళు దెచ్చి, నేతిలో వేయించుకు తినుచున్న- రేచీకటి అద్భుతముగా. పోగలదు

4 మిరియమును- పెరుగుతో అరగదీసి, కంటికి కాటుక బెట్టుచున్న- రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

5 జమ్మి పువ్వులు- ఆవు నేతిలో ఉడికించి, నేత్రములపై వేసి కట్టిన- కలకలు, ఎరుపులు, నీరుగారుట తగ్గిపోగలదు.

6. జిల్లేడు వేరు నలుగగొట్టి, ఆ ముద్ద కొలదిసేపు నీటిలోవేసి వుంచిన తరువాత ఆ నీరు వడగట్టి, కళ్ళలో వేసిన యెడల- నేత్ర సంబంధమైన వికారములు తగ్గిపోగలవు.

7 చేకుచెట్టు పువ్వులు- ఆవునేతితో వెచ్చచేసి, కళ్ళపై వేసి కట్టుకట్టిన- మంటలు, దురదలు, కలకలు శమింపగలవు.

8. తములపాకుల యొక్క తొడిమలను నూరి, రసమును దీసి, ఆ రసము ఒకటి రెండు చుక్కలు కళ్ళకో వేయుచున్న- నీరుకారుట, ఎరుపులు హరించగలవు

9. నీరుల్లిపాయల రసము- ఒకటి రెండు చుక్కలు కంటిలో వేయుచు, గోంగూర పులుసుతో అన్నము తినుచున్నచో- రేచీకటి పోగలదు

10. మసాంబ్రమును దెచ్చి, పసుపుకొమ్ము రసములో నూరి, కంటిచుట్టూ పట్టు వేయుచున్న- పుసులు కట్టుటపోవును. మరియు దుర్మాంసములు, వాపులు, దురదలు గూడా హరింపగలవు.

11. వంటాముదము నందు- పమిడిపత్తితో చేసిన వత్తిని వేసి, వెలిగించి, ఆ దీపపు మసిని- బాగా తోమిన రాగి పళ్ళెమునకు పట్టించి, ఆ మసిని గీకి- ఇందు పచ్చ కర్పూరము తగు మాత్రముగా కలిపి, కొద్దిగా ఆముదము వేసి, మర్దన గావించినచో- కాటుకవలె నగును ఆ కాటుకను స్త్రీ-పురుషులు నేత్రములకు ధరించిన నేత్రవ్యాధులు అంతరించుటేగాక, వారి ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడించి, ఆకర్షణీయముగా నుండగలరు. (సాన యందు మంచి గంధపుచెక్క నరగదీసి, ఆ గంధమును రాగి పళ్ళెమునకు ముందుగా పట్టించి, తరువాత పొగ పట్టించవలెను.

చెవి సంబంధము

1. జాజి ఆకులు ముద్దగా నూరి, వెచ్చచేసి, రసమును పిండి, ఆ రసమును చెవిలో పోసిన లోపలి కురుపులు మాని, రక్తము కారుట మానును.

2. తములపాకులు, వక్క, సున్నము, లవంగాలు, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం వీటిని బాగా నోటితో నమలి- ఆ ముద్దను గుడ్డలో వేసి,

పిండగా వచ్చిన రసమును- చెవిలో పోసిన యెడల- లోపల నున్న వ్రణాలను నివారించగలదు.

3. మునగచెట్టు యొక్క వేరును మెత్తగా నూరి, రసంతీసి, ఇందు కొద్దిగా తేనె, నువ్వులనూనె, సైంధవ లవణములు కలిపి, చెవిలో పోసిన యెడల- అంతర్గతముగా నున్న అనేక వ్రణములను పోగొట్టును

4. ముల్లంగి దుంపను నూరి, రసముతీసి, కొంచెదిగా వేడిచేసి, చెవిలో పోసిన యెడల, అనేక శూలలను హరించగలదు.

గొంతు సంబంధము

కొంతమంది మాట్లాడుతుంటే "వీణానాదం" వలె ఉంటుంది. మరి కొందరు "కోయిలలు కూసినట్లు" తీయగా మాట్లాడుతుంటారు మృదు మధురంగా వుంటుంది కొందరి కంఠస్వర లక్షణం! మాటలనేవి కంఠం (గొంతు) ద్వారా కలిగే శబ్దతరంగాల వల్ల వస్తవి గొంతులో ఏదో ఒక విధమైన దోషం ఉన్నప్పుడు స్వరం సరిగా పలకటం మానివేస్తుంది. రూపము, సౌష్టవములతో శరీరము చక్కగా ఉన్నప్పటికీ- కంఠస్వరం బొంగురుగానో, పీలగానో, కీచు స్వరంగానో ఉన్నా- లేక మాట్లాడే సమయాలలో ధారళంగా లేకపోయినా, పొడిరగ్గు వచ్చు బాధిస్తున్నా, ఇంకా కంఠ సంబంధంగా మాటలకు అంతరాయం కలిగించే లక్షణాలు కలిగి ఉన్నా చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉండటమే గాక ఎదుటివారు- వీరి మాటలను విని భరించగల సహనాన్ని కోల్పోయి, విసుగుదలను చూపటం తటస్థించును. అందువలన గొంతు విషయంలో అన్ని వేళలయందు శ్రద్ధ వహించక తప్పదు కొన్ని సమయాలలో- వాతావరణం మార్పుల వల్ల కూడా కంఠ స్వరం దెబ్బతినే అవకాశము లున్నవి. ఆయా సంద ర్భాలను పురస్కరించుకొని ఈ క్రింది విధంగా కంఠాన్ని, స్వరాన్ని సక్రమరూపంలో ఉంచుకోవచ్చును.

1. అక్కలకర్రను దెచ్చి, యెండించి, బాగా నలుగగొట్టి, మెత్తటి చూర్ణంగా చేసిన పిమ్మట భద్రపరచి, ప్రతి దినము ఒక స్పూన్ మోతాదు గల ఈ చూర్ణములో తేనె కలిపి, సేవింపుచున్న యెడల- మాటలలో గల వ్యత్యాసములు తొలగిపోయి, కొలది కాలమునకే చిలుక పలుకుల వంటి వాక్కులు గలవారగుదురు

2. తములపాకులు, వేరు మిరియాలు సమభాగాలుగా కలిపి, బాగా నలుగగొట్టి, ఆ ముద్దను నోటియం దుంచుకొని, కొలది కొలదిగా ఆ ద్రవమును మ్రింగుచున్న- కంరస్వరము నందు కలిగిన వివిధ దోషములను, బొంగురుతనమును పోగొట్టి, చక్కని స్వరము కలుగు నట్లు చేయగలదు.

3 పిల్లపీచర తీగలను- నీడలో యెండించి, మెత్తని చూర్ణము గావించిన పిదప ప్రతినిత్యము ఆ చూర్ణమును గోమూత్రము నందు కలిపి, సేవింపుచున్న- గొంతునకు కఫము అడ్డుపడుట, గురగురమనుట, కీచుగొంతుగా నుండుట మొదలగు అనేక విధములైన కఫ జనిత కంఠ దోషములను బోగొట్టి, స్వరమును చక్కగా నుంచగలదు.

4 చేదు పుచ్చచెట్టు యొక్క వేరు చూర్ణమును ప్రతి నిత్యము గోమూత్రముచే సేవింపుచూ- మరియు అదే వేరును గోమూత్రము చే అరగదీసి, ఆ గంధమును కంఠముపైన రాయుచుండిన యెడల- కంఠము నందు గల కాయలు, గ్రంథులు, గండమాలలు హరించి, కంఠస్వరము బాగుపడగలదు

5. చింతాకును- మెత్తగా నలుగగొట్టి, నేతితో గానీ లేక ఆముదముతో గానీ వెచ్చచేసి, గుడ్డలోవేసి, కాపు కాయుచున్న- వాతావరణంలో కలిగే మార్పులవల్ల సంభవించే గొంతువాపులు శమించి, స్వరం బాగు పడగలదు. ఇది అనుభవ యోగము.

6 నల్లజీలకర్రను మెత్తగా నూరి, ఆ పొడిని నేతియందు గానీ ఆముదము నందు గానీ బాగా వేడి చేసి (ఉడికించి), పైన పట్టువేసిన- కంఠమునకు కలుగు అన్ని విధములైన వాపులు నివారించబడగలవు.

7 చేదు పొట్లకాయను- నీడలో బాగా యెండించి, మెత్తటి చూర్ణమగు వరకు నలుగగొట్టి, ఆ చూర్ణమునందు- తేనెజేర్చి, ప్రతి దినము సేవింపుచున్న- కంఠము నందు కలుగు గిలిగింతలు, పొడి దగ్గులు నివారించబడగలవు.

8. పెద్ద ఉసిరికపండ్లను నీడలో బాగా యెండించిన పిమ్మట వాటిని దంచి, మెత్తటి చూర్ణముగాజేసి, ప్రతి దినము పావు లీటర్ పాలలో- రెండు-మూడు టీ స్పూన్‌ల ఉసిరిక గడ్డ, చూర్ణము కలిపి, బాగా కాచిన తరువాత కొంచెం నెయ్యి జేర్చి, సేవింపుచున్న- పొడిదగ్గులు నిర్మూలించబడుటేగాక, స్వర సంబంధమైన దోషము అంతరించగలవు.

9. కచోరములను- మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ప్రతినిత్యము ఈ చూర్ణమును తేనెతో కలిపి, సేవింపుచున్న- అన్ని విధములైన దగ్గులు హరించి పోగలవు. జలుబువల్ల (శీతాకాలంలో) కలిగిన గొంతు నొప్పులు, గీర మొదలగున వన్నియు నివారించబడ గలవు

10. సీమ కరక్కాయలు, జాజికాయలు, కవిరి (కాచు=Catechu) ఏలకులు సమ భాగములుగా తీసుకొని, మెత్తగా ము చేసి, అర స్పూన్ చూర్ణము ప్రతి నిత్యమూ, తేనెతో సేవింపుచు - ఎన్ని దినములకు తగ్గని, శరీరములో జీర్ణించుకుపోయిన దగ్గులన్ని తగ్గిపోగలవు.

11. నీరు సున్నమును- జిల్లేడు పాలతో రి, యెండబెట్టిన తరువాత నిప్పులలో కాల్చి, అటుపిమ్మట తాంబూలమునందు తగు మాత్రముగా నుపయోగించుచున్న- సాధారణమైన అన్ని దగ్గులు నివారించబడగలవు

మశూచి నిరోధము

పుట్టుకతో నవమన్మథాకారులై నప్పటికీ- మశూచి శోకినటైన ముఖమంతా గుంటలుపడి, చాలా అందవికారంగా కనిపిస్తుంటారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి కురూపత్వం ఉంటుంది ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత అరికట్ట గలగటం- ఏ వైద్యశాస్త్రంలోను కనిపించదు రాకుండా తగిన రక్షణ పొందుట యొక్కటే మార్గము !

1. స్ఫోటకం (పెద్దమ్మవారు) అనేది అంటువ్యాధి. ఏ గ్రామంలో నైనా- ఈ వ్యాధి ఎవరికైనా కనిపిస్తే (సోకితే) ఆ పరిసర ప్రాంతాలకి వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది గాబట్టి అట్టి సమయాలలో ముందుగా, వేదు పొట్లు వేర్లు దెచ్చి, నలుగగొట్టి, నీటిలో వేసి, ఆ నీరు నాల్గవ వంతు మిగులునట్లుగా దిగ కాచి, అనుదిత్యమూ ఈ నీరు అరఔన్స్ సేవింపు చుండిన యెడల- అట్టివారికి మశూచిక (Small-Pox) వ్యాధి వలన ప్రమాదముండదు. (దీనిని సేవించునప్పుడు విరేచనములు కాగలవు.)

2. మశూచి కానుమానము కలిగినప్పుడు- అద్దసరమును సమూలంగా నూరి, రసంగా తీసి, అందులో తేనె కలిపి సేవించిన- వ్యాధిని నిరోధించగలదు

3 మశూచికము వ్యాపించి యున్నప్పుడు- కాకరాకులను నూరి, రసము తీసి, దానియందు సమానంగా నిమ్మపండ్ల రసము కలిపి, సేవించు చున్న- మశూచి వ్యాధి వలన బాధ యుండదు ఇది అనుభవ సిద్ధ యోగము!

4 "మశూచికము వచ్చింది" అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే కానుగ వేరు రసము, ఉసిరిక పండ్ల రసము సమముగా కలిపి, అందు పంచదార, తేనె కూడా చేర్చి సేవింపుచున్న- వ్యాధిని ప్రారంభమందే అరికట్టగలదు

5 మశూచిక వ్యాధి ప్రారంభించిన వెంటనే చందనమును ముద్దగా నూరి, చిలుకకూర యొక్క రసముతో సేవించిన- వ్యాధి ప్రమాది చకుండా నివారించబడగలదు.

మశూచికము తీవ్రముగా సోకియున్న సమయములో- చిన్నవిగా ను మంచి ముత్యములు తొమ్మిదింటిని నోటిలో వేసుకొని, మింగి రు వెచ్చని నీరు త్రాగిన యెడల- మశూచిక వ్యాధి వలన బాధయుండదు. వ్యాధి నిరోధింపబడగలదు. ఇది అనుభవయోగము!

ఇతర ఉపయోగములు

శరీరం ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పుడే ఎవరికైనా "జీవకళ" ప్రకాశిస్తుంది. బహిర్గతంగాగానీ, అంతర్గతంగాగానీ- ఏ విధమైన బాధలున్ననూ....

అవి ముఖంలోని సహజ సిద్ధమైన లావణ్యాని కంతరాయములు కలిగించును చిన్నదైనా, పెద్దదైనా బాధ బాధే ! కొన్ని బాధలు ఓర్చుకోవటానికి వీలుగా వుంటే, మరికొన్ని బాధలు ఓరిమిని పరీక్షించేవిగా వుంటవి. కొన్ని వ్యాధులు పైకి కనిపిస్తుంటవి. మరికొన్ని రుగ్మతలు చూచే వారికి కనిపించకుండా అంతర్గతంగా బాధను కలుగజేస్తుంటవి. పురుషులకు-ఓజస్సు, తేజస్సు కలుగజేసే రేతస్సు (ఇంద్రియం)- చాలా మందిలో పలు విధాలుగా నష్టపడుతూ ఉంటుంది. ఇలా వీర్యనష్టాన్ని పొందేవారు-ఎంతటి బలవర్ధక ఆహారాలు సేవించినా, రసాయన చికిత్సలు పొందినా-వెలవెలబోయి కనిపిస్తుంటారు తరచుగా వీర్య స్ఖలనాలను పొందేవారు అందంగా ఉన్నప్పటికీ- నీరసంగాను, నిస్సత్తువగాను, పాలిపోయినట్లు ఉండటం సహజం ! కొందరు పురుషులు ఒరిబీజం (అండముల వాపు) వలన చిత్రహింసలకు గురౌతుంటారు. ఇట్టివారు పదిమందితో ఉల్లాసంగాను, ఉత్సాహంగాను గడపాలంటే మానసికంగా చాలా బాధపడుతుంటారు. కొందరికి అండవృద్ధి (బుడ్డ) సంభవించి, నరకయాతనను అనుభవిస్తుంటారు వీరు నడవాలన్నా, కూర్చోవాలన్నా చాలా శ్రమించవలసి ఉంటుంది పైకి మాత్రం చాలా అందంగా కనబడుతూ, లోపల అండవృద్ధి చేత బాధపడుతూ, తమ తాపం కనిపించనీయని పురుషపుంగవులు చాలా మంది ఉన్నారు వీరికి ఇతరులతో మాట్లాడాలన్నా, వారితో సరస సల్లాపాలకు దిగాలన్నా విపరీత సంకోచంగా ఉంటుంది. వీరు తమ భార్యల వద్ద కూడా సంపూర్ణ రతి సౌఖ్యాన్ని పొందలేని స్థితిలో- శాపగ్రస్తుల వలె నిస్సారంగా జీవిస్తుంటారు.

మొలలు/రక్త మొలలు (మూలశంక) అనే వ్యాధి స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడా కలుగుతుంటుంది. ఇది కొన్ని కొన్ని వాతావరణాలలో-విపరీతంగా బాధిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధిగల వారికి తరచూ విరేచనాను మానం కలుగుతుంటుంది ఈ విధమైన బాధతో- పదిమందితో కలిసి ఉత్సాహంగా పాల్గొనలేక- తమ బాధను తామే తిట్టుకుంటూ సతమత

మౌతుంటారు. కొందరికి అతి మూత్ర వ్యాధి సంభవిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధి వలన బాధపడువారు- నలుగురితో కలిసి ఉన్నప్పుడు పలుమారులు అల్పాచమనమునకు వెళ్ళవలసి రావటంతో- "వారేమనుకుంటారో" ననే సిగ్గుతో అవమానాన్ని పొందినట్లుగా భావిస్తుంటారు రక్తాన్ని పలుచన చేసి, శరీర సౌందర్యానికి భంగం కలిగించే వ్యాధులలో- "కుసుమరోగం" ఒకటని చెప్పక తప్పదు. ఈ వ్యాధి స్త్రీలకు సంభవిస్తుంటుంది అపురూప లావణ్య రాశులైనప్పటికీ .. కుసుమ వ్యాధిచే పీడింపబడే స్త్రీలు- రక్త విహీనులై, నరములు బయటబడి, పాలిపోయిన శరీరంతో కళ్ళల్లో ప్రాణం పెట్టుకొని ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంటారు. వీరికి ఏ పని చెయ్యాలన్నా - అలసట, నిస్తాణం అధికంగా వుంటూ ఉంటవి.

ఈ వి ంగానే- ఇంకా అనేక విషయాలలో స్త్రీ-పురుష లిరువురు- త సౌంద న్ని, ఉ హాన్ని కోల్పోయి, నిస్సహాయంగాను, నిస్తే గాను త అమూల న జీవితమును- వృథాపరుస్తుంటారు. ఈ ఠ నుదహరించబడిన - రహస్య వైద విధానాల ద్వారా వారి రి బాధలకు- చికిత్సలు పుకొని, ఆరోగ వంతులై- అందంగాను, ఆనందంగాను- జీవితాన్ని ఖమయం చేసికో చ్చును.

శుక్ల (ర్య) నష్ట ం

పురు లలో- "శుక్ల నష్ట" మనేది అనే విధాలుగా ఉంటుంది. అతివేడి ఛే టంవల్ల- కొందరికి, మానసిక ర్బలత్వంవల్ల- కొంద రికి, ముష్టి థునాది చేష్టల ద్వారా కొందరికీ న నష్టం జరుగుతుంటే, మధురమైన అలుగని, స్వప్నాల ద్వారా- ర్యన్ని నష్టపడేవారూ కొందరుం రు ఏ విధంగా శుక్ల నష్టం జరిగిన టికీ- ఫలితం ఒకే విధంగా ఉంటుంది కాబట్టి బలాన్ని, జీవ శ , తేజస్సును కలుగ జేసే వీర్యశక్తి (శుక్ల కణాలు) దుర్వినియోగం కుండా చూచుకొంటేనే మిసమిసలాడే నవయౌవనం కలిగి అందం, అంకారం రాణింపునకు రాగలవు.

1. చోళ్ళు అనే ధాన్యాన్ని- ఒక రోజల్లా నీళ్ళలో నానబోసి, ారురోజు కడిగి, యెండబెట్టి, దోరగా వేయించిన పిమ్మట వాటిని ెత్తని పిండిగా విసరాలి కాచి, చల్లార్చిన షావుసేరు పాలలో- మూడు ెలుగు చెమ్చాలు పై విధంగా విసిరిన పిండిని వేసి, రుచి కొరకు పటిక ల్లం పొడిగానీ, పంచదార గానీ తగు మాత్రం కలిపి, రోజూ రెండు ాటలా సేవిస్తూ వుంటే- వేడివల్ల, ఇతర శారీరక మార్పులవల్ల కలిగే ుక్ల నష్టాలు అరికట్టబడి- బలంగానూ, పుష్టిగానూ వుండగలరు.

2. తంగేడు పువ్వులను సేకరించి, నీడలో ఎండించిన తరువాత- ాటిని మెత్తని చూర్ణము జేసి, ఒక ఔన్స్ ఆమ్ముమట్టల రసంలో- క స్పూన్ తంగేడు పువ్వ చూర్ణము కలిపి, ప్రతినిత్యము సేవించు ండిన- వివిధ శుక్ల నష్టములు నివారించ బడగలవు. అతి ఉష్ణము తగ్గి, ుత్వ చేయును.

3. దొండచెట్టు యొక్క వేర్లు దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన పిదప- త్రగా దంచి, చూర్ణము జేసి- ఈ చూర్ణమును ప్రతినిత్యమూ రెండు ాలా తేనెతో కలిపి సేవించుచున్న యెడల- శుక్ల నష్టమును అపుచేసి, ారమునకు- ధాతువృద్ధిని, శక్తిని కలిగించును. దీనితో పాటుగా చిక్కావి లు సేవింపుచున్న మంచిది

4. తెల్లని నీరుల్లిపాయలను సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నేతితో గా వేయించి, పంచదార పాకము నందు కలిపి, ప్రతినిత్యము తిను న్న యెడల- అనేక విధములైన శుక్ల నష్టములు అరికట్టబడుటయే క; అధిక వీర్యశక్తి, బలము కలిగి నవ యౌవనులవలె నుండగలరు.

5. పిప్పళ్ళు 100 గ్రాములు దెచ్చి, శుభ్రపరచి, ఏడు రోజులు మ పండ్ల రసము నందు నానబెట్టి (పగలు మాత్రం ఎండలో పెడుతుం లి), ఆ తరువాత వాటిని స్వచ్ఛమైన నిమ్మపండ్ల రసముతో నూరి, ద్దగా వచ్చిన తదుపరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలుగా కట్టి, అవి ిన తరువాత ప్రతి దినము ఉదయం- సాయంత్రం ఒక మాత్ర

వంతున ఆవుపాలలో సేవిస్తూ ఉంటే శుక్ల నష్టములు అరికట్టబడి, వృద్ధి కలుగగలదు

వరిబీజము

1 గచ్చకాయ ముక్కలు లేక గచ్చచెట్టు ఆకులను- పౌగా' కలిపి మెత్తగా నూరి, వాచిన అండములపై పట్టువేసిన యెడల- ముగా ఆ వాపు లంతరించి, బాధలు శమించగలవు

2. బాలింతపాలు, గచ్చపలుకులు సమభాగాలుగా కలిపి, ః పండ్ల రసముతో మర్దన జేసి, వాచిన అండములకు పట్టువేసిన యె త్వరితముగా వాపులుపోయి, బాధలంతరించును.

అండవృద్ధి (బుడ్డ)

1. తెల్ల జిల్లేడు చెట్టుయొక్క పట్ట (పైతోలు)ను దెచ్చి, (పున్నీళ్ళ)తో బాగా మెత్తగా నూరి వృద్ధి నంది యున్న అండమ రాగా లేపన గావించ లెను. ఈ కారంగా ప్రతిదినము జేయుచ గొప్పగా వ ర్ధి నంది న్న బు డైనను నివారింపబడి, అండవ వాటి సహజ ని పొ గలవు ఇ అపూర్వ ప్రక్రియ !

2. చే పుచ్చ ట్టు వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన ః దానిని మెత్త చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును తిరిగి ఆముదవ బాగా మర్దనచేసి, ఉసిరిగ కాయలంత మాత్రలుగా కట్టి, ఆరబెట్టి ఉం ఈ మాత్రను పావులీటర్ ఆవుపాలలో వేసి, బాగా కలిపి, ఆ పా మూడు దినముల కొక పర్యాయము సేవింపుచున్న యెడల- దినది వృద్ధిగా పెరిగిపోవుచున్న . అండముల (బుడ్డలు)కు వృద్ధి అంతరి కొలది లమునకే వాటి సహజ స్థితి నందగలవు.

. అండములు వృద్ధినందుట ప్రారంభించిన వెంటనే నించి, డిగుడ్డను బిగుగా గోచీ పెట్టుచుండిన యెడల- వాటి పె దలను రోధించవచ్చును. ఆహారములో మార్పులు కూడా చాలా సరము.

మొలలు (మూలశంఖ)

1. చేదు సొరకాయలోని బాగా ముదిరిన గింజలను- చవుటుప్పు కడుగుతో మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలుగా కట్టి, మూడుపూటలా- పూటకొక మాత్ర వంతున గేదె పెరుగుతో సేవించిన యెడల- మొలలు అంతరించి పోగలవు. (ఈ ప్రకారం వారం రోజులు సేవించాలి).

2. ఉసిరిగపండ్ల రసము, తిప్పస అను- గేదె మజ్జిగలో కలిపి, పూటకు పావులీటర్ వంతున ప్రతి దిన రెండు పూటలా సేవింపు చున్న- మొలల వ్యాధి అంతరించిపోగల

3 తీపికందగడ్డకు చుట్టూ వెలితి కుండా మట్టిని వత్తుగా పూసి, ఆరిన పిమ్మట- దానిని కణకణలాడు నిప్పులలో వేసి, బాగా కాల్చిన తరువాత- దానిలోని గుజ్జులో కొద్దిగా ఉప్పు, కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి సేవింపుచుండిన- మొలలు అంతరించగలవు.

4. నెల్లిచెట్టు యొక్క ఆకులు దెచ్చి, తరిగి, గేదె మజ్జిగలో వేసి, పులుసుగా కాచి, త్రాగుచుండిన యెడల- మూలశంక వ్యాధి తొలగి పోగలదు.

5 తములపాకుల తమ్మిని- పిలకల (మొలల కు రాచినయెడల- తక్షణమే బాధల లంతరించటమే గాక; అనతి కాలమునందే పిలకలురాలి పడిపోగలవు

6. తిప్పతీగెను- మెత్తని ముద్దగానూరి, గేదెమజ్జిగలో వేసి, కాచి, త్రాగుచుండిన- తీవ్ర బాధాకరమైన మొలల వ్యాధి కూడా ఉపశమించి, త్వరలో అంతరించిపోగలదు. ఇది అనుభవ యోగము!

7. మిరియాలు 10 గ్రాములు, శొంఠి 20 గ్రా లు, చిత్ర మూలము 80 గ్రాములు, అడవికంద 16 గ్రాములు తీసు ని, ఏటికవి గానే మెత్తని చూర్ణములుగా జేసి, పాత బెల్లము 500 గ్రా లు పాకము బట్టి, అందు ఈ చూర్ణము లన్నియు వేసి, బాగా కల , కొంచెము

నెయ్యి కూడా చేర్చి, లేహ్యముగా తయారుజేసి, ప్రతిదినము రెండు పూటలా సిరికాయంత లేహ్యమును సేవింపుచూ- మజ్జిగ, బాగా పండిన అరటిపం అనుపానముగా వాడుచుండిన యెడల- రక్తమును స్రవించు చున్న, వ బాధాకరమైన రక్త మొల లంతరించి పోగలవు. ఇది సిద్ధ రహస్యము

8. కరక్కాయలు- బాగా ఎండించి, మెత్తని చూర్ణముగాజేసి, ప్రతిదినము భోజనమునకు అరగంట ముందుగా ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణ మును- బెల్లములో కలిపి సేవింపుచుండిన- రక్త మొలల వ్యాధి అంత రించి పోగలదు.

9 దానిమ్మ చెక్క, కొడిశపాల గింజ సమభాగములుగా గొని వగ , మె గా నలు గొట్టి, నీటిలో వేసి, బా మరగబెట్టవలెను ఈ విధ గా నీరు ల్గవ వంతు మిగులు వ దిగకా , వడగట్టి, చ రిన అ షాయమును తిదినము న్సు తీ కొని, ఇందు అ ౌన్స్ నె క పి, రెండు టలా సే ం న్న దల- తీవ్ర న రక్త లల ్యధి అంత చిపోగల .

10. నాగకేసరము మెత్త చూర్ణ గావించి- పంచదార చేర్చి, వెన్నలో కలిపి ప్రతిదినము రెండు ళలా సేవింపుచున్న రక్త మొలలు ఊడిపడిపోగలవు.

అతి మూత్రము

1. మిరియాలు, కానుగపువ్వులను సమభాగములుగా, తీసుకొని- మెత్తగా నూరి, ఉసిరిగపండు మాణం గల మాత్రలు చేసి, పూట కొకమారు నేరేడుచెక్క కషా ంతో సేవించుచుండిన యెడల- అతి మూత్ర వ్యాధి నిరోధించబడగల

2. కామంచి కాయల ని ముదిరిన గింజలను సుకొని, బాగా నలు గొట్టి, నీటిలో క పి మర బెట్టాలి. ఈ విధంగా నా వ వంతు నీరు మిగు వరకు కాచి, వడగట్టి, చల్లారిన తరువాత టకు ఔన్స్

వంతున ప్రతి దినమూ రెండు పూటలా ఈ కషాయమును సేవించు చుండిన- అతి మూత్ర వ్యాధి అంతరించగల

8. చోళ్ళు అను ధాన్యమును తీసుకొ , శుభ్రపరచిన తరువాత- నానబెట్టి, తిరిగి ఆపి ఎండించి, పిదప దోర వేయించి, పిండిజేసి, ప్రతిదినమూ ఈ పిండితో జావ కాయించుకొ సేవించుచుండిన యెడల- అతిమూత్ర వ్యాధి నివారించబడగలదు.

కుసుమ వ్యాధి

1. ఎర్రని పూలు పూచే అటుకమామిడి చెట్టును సమూలం (వ్రేళ్ళతో సహా)గా దెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టిన తరువాత- నేతితో వేయించి, తగినంత పంచదార కలిపి సేవించుచుండిన యెడల- స్త్రీలకు కల్గు ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి నివారించబడగలదు.

2 ముదరపండిన అరటిపండులోని గుజ్జు, ఉసిరికపండ్ల రసము, తేనె, పంచదార సమపాళ లో మిశ్రమం చేసి, సేవింపుచున్న- "సోమము" అను కుసుమవ్యాధి నివారించును.

3 ఉసిరిక పండ్ల సము నందు- పంచదార కలిపి, పూటకు 2 ఔన్సు చొ॥ రెండు పూ లా సేవింపుచున్ననూ; లేక ఉసిరికపండ్లను బాగా ఎండిం , మెత్తని చూ ముగాజేసి, పూటకు స్పూన్ చూర్ణమునందు రెండు స్పూ ల తేనెను జే , రోజూ రెండుపూట సేవించుచున్ననూ- స్త్రీలను అధి ముగా బాధించె తెల్ల కుసుమ వా అంతరించిపోగలదు

4. ంచి గంధపు క్కను- సాది, ద్దచేసి, ఆ గంధపు ముద్దను- బియ్యపు కడుగు నీటియందు కలిపి, వించుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ యగును.

5. కలబందచెట్టు యొక్క వేర్లు గొనివచ్చి, నీ తో బాగా కడిగి, మెత్తగా నలుగగొట్టి- గుడ్డలో వేసి, పిండిన యెడల సము వచ్చును. ఈ రసము నందు పాలు, పంచదార సమపాళ్ళలో కలి సేవించుచున్న- కుసుమవ్యాధి తగ్గిపోగలదు.

6. కలబంద మట్ట యొక్క లోపలి భాగంలో గల గుజ్జును దీసి పటికబెల్లపు పొడి కలిపి, సేవించుచున్న స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధు లంత రించగలవు.

7. కొబ్బరికాయ యందు గల పూవును- రసముగా దీసి, అందు పంచదార కలిపి, సేవించుచుండిన యెడల- కుసుమ వ్యాధు లంతరించ -గలవు.

8. ఎర్రటి పూవులు పూయు- చంద్రకాంత చెట్టు యొక్క దుంపను దంచి రసముగా దీసి, ఆ రసమునందు పంచదార కలిపి పూట కొక ఔన్సు ప్రకారం ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- రక్త కుసుమ వ్యాధులు శీఘ్రముగా నివారింపబడగలవు

9 చింతగింజలకు పైన గల పొట్టును దీసి, బాగా దంచి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును కాచి చల్లార్చిన పాలయందు గలిపి, సేవించుచుండిన- తెల్ల కు సుమవ్యాధులు నివారింపబడగలవు

10 లేత తాటి పు లను- రసముగా దీసి, అందు నల్లావ వంతు ఆవుపాలు, కొంచెము పటి ల్లము పొడి కలిపి సేవించుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ కాగల .

ర యన ప్రక్రియ ు

"రసాయన నగా- -"జీవ రసము పెంపొందించేది"గా పేర్కొనబడి ది. శరీరంలో గల ధాతువులను మ పాళ్ళలో ఉంచి; శరీరానికి- ష్టిని, తుష్టిని, కాంతిని, నునుపును, బలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలుగజేసే ధానాలే రసాయన ప్రక్రియలు ! ఈ రసాయనములు సేవించుట వలన- ఎంత వయసు వచ్చినా శరీరం ముడుతలు పడక, నిగ నిగ లాడుతుండటమె గాక "ముసలి" వారు కూడా "కుర్ర"వారి వలె నూతనోత్సాహంతో గంతులు వేస్తుంటారు నవయౌవనం వీరి ముఖంలోను, హావ-భావములలోను తొంగి చూస్తుంటుంది అందంగా, ఆకర్షణీయంగా- ఎంత కాలమైనా, ఏ వయసునాడైనా ఆహ్లాదంగా గడపాలంటే తప్పక రసాయనం వాడవలసిఉంటుంది.

1. యష్టి మధుకమును- మెత్తని చూ ము గావించి, వ త మొనర్చి, జాడీలో గాని, సీసాలో గాని భ పరచి ఉంచుకోవాలి. తి దినము క్రమము తప్పకుండా ఈ చూర్ణము రెండు స్పూన్‌లు- రు వెచ్చని పాలలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- వయసు పెరుగుట వల్ల శరీరంలో సంభవించే మార్పుల నరికట్టి, శారీరక దారుఢ్యమును కలుగ జేయగలదు

2. చిత్రమూలము చెట్టుయొక్క వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన పిదప- మెత్తని చూర్ణము గావించి, సీసాలో భద్రపరచి యుంచుకొని, ప్రతిదినము క్రమము దప్పకుండా ఒక స్పూన్ చూర్ణమునందు- అర స్పూన్ నెయ్యి, అర స్పూన్ తేనె కలిపి- ఉదయం, సాయంత్రం సేవింపుచూ- అనుపానంగా చిక్కని పాలు త్రాగుచుండిన యెడల ముసలితనము నందు కూడా నవయౌవన వంతులవలె శరీర పుష్టి కలిగి, ఉత్సాహముగా నుండ గలరు.

3 తిప్పతీగెను రసముగా దీసి; ఒక ఔన్స్ రసము నందు అర ఔన్స్ తేనెను కలిపి, ప్రాతఃకాలంలో పరగడుపున సేవిస్తుంటే, నవ యౌవనవంతులై, బహుకాలము నూతనోత్సాహముతో శరీర దారుఢ్యము కలిగి యుండగలరు

4. సరస్వతీచెట్టు (మండూకపర్ణి)ను సమూలముగా గొని వచ్చి కడిగి, బాగా నలుగగొట్టి, గు లో వేసి పిండి, రసమును దీసి, ఒకటి లేక రెం ఔన్స్‌ల రసము నం మూడు రెట్లు అధికముగా- ఆవుపాలు కలిపి, తఃకాలంలో సేవిస్తుం - బుద్ధి వికాసము నంది, మేధాశక్తి పెరిగి, రీర దారుఢ్య మభివృద్ధి ందును.

మంచి కస్తూరి-10 గ్రాములు, లవంగాలు-10 గ్రాములు, చందనము-10 గ్రాములు, మొమ్మాయి-10 గ్రాములు దెచ్చి, వీటన్నిటిని విడివిడిగా నలుగగొట్టి కలపాలి. తదుపరి పన్నీరులో బాగా మర్దనజేసి, పెసర, గింజలంత ప్రమాణంలో మాత్రలు కట్టి, ఆరిన తరువాత సీసాలో

భద్రపరచుకొని, ప్రతి నిత్యమూ రెండు పూటలా ఒక మాత్ర వంతున మంచి నీటితో సేవింపుచూ, పుష్టికరమైన ఆహారమును దినుచుండిన యెడల- శరీరము దృఢత్వము నంది, నునుపుదేలి, మిసమిసలాడు చుండుటేగాక, ఎంత వయసు పెరిగినప్పటికీ యౌవనవంతులవలె, జీవ కళతో నొప్పారుచుండగలరు ఇది యొక అనుభవ సిద్ధమైన అద్భుత యోగము !

రసాయన ద్రవ్యాలు స్త్రీలు-పురుషులు వయసుతో సంబంధము లేకుండా ఏ వయసు నందైనను వాడవచ్చును ప్రతి ఔషధము కనీసం ఆరు మాసములు క్రమము దప్పకుండా వాడితేగానీ- దాని యొక్క గుణా ప్రభావం అనుభవంలోకి రాదు. అటుపిమ్మట ఆపకుండా సంవత్సరం వరకు వాడిన రికి లనముండదు తదుపరి కాలంలో అవసరం కలిగితే, తిరిగి వాడినం వల్ల ప్రమాదమునూ రాదు

రసా న ఔ ధాల్ని వాడటానికి పూర్వమే- విరేచనములకు వేసుకొని, శ రంలోని కల్మషాన్నంతా పారద్రోలాలి. ఆ తరువాత ఒక దినమంతా తేనె కలిపిన నిమ్మపండ్ల రసాన్ని మాత్రమే సేవిస్తూ ఉప వాసం చెయ్యాలి అటుపిమ్మట మాత్రమే- రసాయన ద్రవ్యాలు ఉపయో గించటం వలన సత్ఫలితాలు కలుగతవి. రసాయన ద్రవ్యాలు వాడే కాలంలో- శరీరానికి పుష్టికరమైన ఆహారం అందిస్తూ, తగినంతగా వ్యాయామం చెయ్యటం చాలా అవసరము

వ్యాయామము ద్వారా శరీరంలోని నాడులు వికసించి, పరిశుభ్ర మైన రక్తాన్ని నాడీమండలాల ద్వారా శరీరమంతటా ప్రవహింపచేయటమే గాక, ఆహార పదార్థాలు తగిన విధంగా జీర్ణమై, మలిన పదార్థాలు శరీర రంధ్రాల ద్వారా బహిర్గతము లౌతాయి. అందువలన వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చెయ్యటం చాలా అవసరము అంతేగాక, రసాయన ఔష ధాలను వాడే కాలంలో- స్త్రీ సంగమాన్ని పరిమితం చెయ్యటం చాలా అవసరము. స్త్రీలుగానీ, పురుషులుగానీ తమ లైంగిక సంపర్కాన్ని

నెలకు రెండు పర్యాయములుగా పరిమితి చేసుకొని ఔషధ వాడకం చేస్తుండటం చాలా ముఖ్యము వీలైనవారు పూర్తిగా బ్రహ్మచర్య నియమం పాటిస్తే ఇంకా అధికంగాను త్వరితంగాను సత్ఫలితాలను పొందగలరు

రసాయనిక ఔషధాలు వాడటంతో బాటుగా స్త్రీ-పురుషులు ప్రతి నిత్యము యోగాసనములు, ప్రాణాయామము అభ్యాసం చేస్తుంటే- అట్టి వారిని గురించి చెప్పవలసిన పనిలేదు. ఆసనముల ద్వారా నూతనోత్తేజము, ఉత్సాహము, చురుకుదనము, ఆరోగ్యము లభిస్తే, ప్రాణాయామము ద్వారా- జీవశక్తి అధికమై, ఆయుర్దాయము పెంపొందే అవకాశము లున్నవి. ఆయుర్దాయం పెంచుకోవటానికి ప్రాణాయామము అతి ముఖ్య సాధనము!

కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనములు

1. పద్మాసనము :

శారీరక నాడీ వి రమున కీ ఆసనము చాలా ఉత్తమమైనది. ఇది స్త్రీలకు, పురుషులకు, పి లకు కూడా సులభసాధ్యమైనది ఈ ఆసనమును అభా స నర్చి, ప్రతి ము 10-15 నిమిషములు ఆసనమునం దుండిన ఉద కోశ నందలి దీమండలము లందు రక్త ప్రసరణము క్రమ బద్ధ , వి ధ రోగములు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభిస్తు టుం న కలో- కాళ్ళు, మోకాళ్ళ నొప్పి పుట్టుట అనేది ఉండగ అంతేగాక, మానసిక నిశ్చలత్వము కలిగి, నరముల బలహీనత ల రించగలవు

విధానము :- ఈ ఆసనము వేయుటకు ముందుగా సమానమైన ప్రదేశములో చక్కగా కూర్చుని- రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి, ఆ తరువాత ఎడమకాలును దెచ్చి కుడి తొడపై నుంచి, తిరిగి కుడి కాలును దెచ్చి ఎడమ తొడపై బెట్టి, రెండు పాదముల యొక్క మడమలు పొత్తి

కడుపుకు తాకునట్లు అమర్చి, వెన్నుపూస వంగకుండా- దేహమును నిటారుగా నుంచి, రెండు చేతులను- రెండు మోకాళ్ళపై ఉంచి, నిశ్చలంగా కూర్చుండవలెను. ఈ విధంగా పద్మాసనంలో- ఎంత ఎక్కువ లం కూర్చుంటే అంత మం ది. ప్రారంభంలో కొంచెం కష్టంగా న్నప టికీ- అభ్యాస క్రమంలో చాలా హాయిగా నుండగలదు

యోగ ముద్రాసనము :

ఇది, పొట్టకు సంబంధించిన- అన్ని విధములైన రుగ్మతలను పోగొట్టి, వెన్ను నందు గల నాడీమండలము నందు రక్త ప్రసారము సాఫీగా జరుగునట్లు చేయుటలో ఈ ఆసనము ఉపయోగపడగలదు. దీనిని రెండు-మూడు నిమిషముల కాలము అభ్యాసము చేయుట మంచిది. ఈ ఆసనము వేయుట వలన మలబద్ధకము అంతరించి, సకాల విరేచనము కాగలదు మరియు నరములకు పటుత్వము, ధాతువృద్ధి జనించి, రసాయనిక ఔషధనులు శీఘ్రముగా ఫలితము లిచ్చుటకు తోడ్పడగలదు- స్త్రీలకు ఋతు సంబంధమైన అన్ని వ్యాధులను పోగొట్టి, గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతముగా నుంచగలదు.

విధానము - ముందుగా పద్మాసనమును వేసిన పిమ్మట, కుడి చేతిని వీపు వెను భాగంగా పోనిచ్చి, కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని అదే విధంగా డమ చేతిని కూడా వీపు వెనుక ప్రక్కగా పోనిచ్చి, ఎడమ కాలి టన వ్రేలిని పట్టుకొని, వెన్నును- నిటారుగా నుంచి, తగినంత శ్వా ను పీల్చి, నెమ్మదిగా ముందుకు వ గి, ముఖమును భూమికి తాకింప లెను. ఈ ప్రకారం రెండు-మూడు మిషాల వరకు ండి, తిరిగి నె దిగా పైకి లేచి, యథా ప్రకారం రా ను

యోగ ముద్రాసనము ప్రతి దినము అభ్యా ం సేవారికి- సామాన్యంగా ఏ వ్యాధులు దరిజేరవు ముందుకు వం టప్పుడు, తిరిగి పైకి లేచే సమయంలోను- నిదానముతో కూడిన జాగ్ర చాలా అవసరము !

వీపు మధ్యభాగంలో గల వెన్నెముకకు- ఏ విధమైన ప్రమాదము, ఒత్తిడి కగలని విధంగా ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చెయ్యాలి.

3. వి ప రీ త క ర ణి :

థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులకు సంబంధించిన దోషములు తొలగుటయేగాక, మెడ, తల, గొంతు భాగములలో గల నాడులు- పరిశుద్ధమై, రక్తప్రసారము సాఫీ కాగలదు. శరీరము ముడుతలు పడకుండా- నునుపుగా ఉండాలంటే ఈ ఆసనమునకు మించిన సాధనము మరొకటి లేదు.

విధానము - మొదట వెల్లకిలా ండుకొని, చేతులను శరీరమున కిరువైపుల ఆనించి, రెండు కాళ్ళను మముగా పైకెత్తిన పిమ్మట- చేతులు, భుజములపై శరీరభార ము నట్లుగా- మోచేతులను భూమికి తాకించి, అరచేతులతో- పిరుదులను ప కొని, మెల్లమెల్లగా కాళ్ళను- పిరుదులను పైకి లేపవలెను. ఈ వి ంగా పాదముల వ్రేళ్ళు తనకు కనుపించునంతవరకు వాటిని పైకి లేపి ఉంచటమే- విపరీతకరణి సాధనము! దీనిని సాధనా క్రమమునుబట్టి 5 నుంచి 15 నిమిషముల వరకు నిత్యము అభా స మొనర్చవలెను.

4. స ర్వా ంగా సనము :

దేహావ వములు- క్తివంతములై, పుష్టికర గా నుండుటకు- ఈ ఆసనము శేషముగా ద్పడగలదు. 15 ంచి 30 నిమిషముల వరకు ఈ ఆస ము నందుండవచ్చును. ఇది శ రము నందలి అన్ని అవయవములకు మేలు గూర్చి, దేహమును ఆ గ్యవంతముగా తీర్చిదిద్దగలదు. ప్రతినిత్యము క్రమముదప్పక ఈఆసనము వేయుచున్నయెడల- వయసు పెరిగేకొలది శరీరంలో కలిగే వృద్ధాప్య లక్షణాలైన- వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, శరీరము ముడుతలు పడుట, రక్త-మాంసములు క్షీణించుట, కృశించుట అనునట్టి దుర్లక్షణములను పారద్రోలి, శరీరమునకు-

మృదుత్వమును, కాంతిని కలుగజేసి; నూతనోత్సాహము నొసంగి, నవ యౌవనుల వలె కనిపించునట్లు చేయగలదు.

విధానము - ఈ ఆసన ప్రారంభమంతా విపరీతకరణి వలెనే ఉంటుంది. అంటే- ముందుగా విపరీత కరణిని వేసిన తరువాత- పిరుదులకు పై భాగమైన వీపు కూడా పైకి లేచు విధంగా చేయవలెను. భుజముల యొక్క మధ్యభాగము, మెడ, శిరస్సు తప్ప- మిగిలిన శరీర మంతా పైకి లేపి, గడ్డమును హృదయమున కానునట్లు ఉంచిన- సర్వాంగాసనము కాగలదు

ఇంతవరకు దెలుపబడిన నాల్గు ఆసనములు- శరీరము పుష్టిగానూ, ఎంతకాలమైనా అందంగా ఉండటానికి బాగా ఉపకరించటమేగాక- వీటిని ఎవరికి వారే అభ్యాసం (గురువు లేకుండా) చేసుకోవటానికి వీలు కలిగి యున్నవి ఇంకా అనేక ఆసనములు- వివిధ ఫలితాలను కలుగజేయ గలవు. వానిలో .. శీర్షాసనం- వీర్యవృద్ధిని, తేజో-జీవశక్తులను అపారంగా ప్రాప్తింప జేయగలదు. దీనిని గురుముఖంగా అభ్యసించుట చాలా అవసరము !

ఆసనములు వేసిన పిమ్మట- 1 గంట విశ్రాంతిని పొందిన పిమ్మటనే స్నానము చెయ్యాలి. వెంటనే స్నానం పనికిరాదు. అజీర్ణం, మలబద్ధకము లాంటి బాధలున్నవారు- ఒక చెంబు మంచినీ త్రాగిన తరువాత ఆసనాలు వెయ్యటం ముఖ్యం! ఆసనములు ర్తి ఐన పిమ్మట నిమ్మకాయల రసం, తేనె కలిపిన- ఒక గ్లాస్ నీటి సేవిస్తుండాలి. ఆసన సాధనలో- తొందరకన్నా "నిదానం ప్రధానం" అని గుర్తించాలి

ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామ మానవులపాలిటి మహత్తర వరప్రసాదమని ్రక తప్పదు. ఎం ఎత్త ననగా- దీనిని సాధన జేయుట వలన- క్షణము తరుముకొని చ్చే మృత్యువు దూరంగా తొలగిపోతుంటుంది

ఈ ప్రాణాయామమును పరిపూర్ణముగా అభ్యసించిన దేవతలు- మృత్యుంజయులై ఉన్నారు మన పురాణగాధయు పరికించి చూచిన- ఎందరెందరో సిద్ధులు, ఋషులు- ఈ సాధన ద్వారా బహుకాలము నూతన శక్తితో జీవించుటేగాక, బహు ముఖ ప్రజ్ఞాశాలురై, లోకోపకారము నెన్ని టి జేసినట్లు కనుపించుచున్నది పూర్వకాలంలో భారతదేశమందు పు మలతో బాటు స్త్రీలు కూడా నిరంతర ప్రాణాయామ సాధన గావించి న్నారు. ఈ సాధన వలన యొనగూరు- "సత్ఫలితములు ఇవి" అని ప్పుటకు శక్యముగానివై యున్నవి ప్రాణాయామ సాధనము ఏ వయసు వారైనను- స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు కూడా జేయవచ్చును భోజనానంతరం (ఆహారానంతరం) 5-6 గంటల వరకు ప్రాణాయామ సాధన పనికిరాదు హృద్రోగము, గుండె దడ, హృదయ దౌర్బల్యము, ఆస్త్మా లాంటి శ్వాసకోశ, హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు-బాధలు గలవారు మాత్రం ప్రాణాయామ సాధన చెయ్యకూడదు. ఊబ శరీరము, పెద్ద బాన కడుపు గల వారికి ఈ సాధన ఫలించుట దుర్లభము! ముఖ్యం, వ్యాయామము, ఆసనముల ద్వారా ఇంకా ఇతర సాధనముల ద్వా శరిరము నందలి మలములను పారద్రోలి, సమస్త నాడీమండలములను పరిశుద్ధముగా నుంచుకొన్న వారికి మాత్రమే- ప్రాణాయామ సాధన వలన సత్ఫలితములు లభిస్తవి.

చక్కని గాలి, వెలుగు ప్రసరించే ఏకాంత దేశంలో ఈ సాధన కసాగించటం చాలా మంచిది. ప్రాతఃకాలం ు, సాయంకాలము ందు విశేషించి అర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటిన ట సాధన చేయు న్న యెడల శ్రీఘము అభ్యాసం కొనసాగగలదు ఈగలు, దోమలు, మి కీటకాదులు లేని రిశుద్ధ ప్రదేశంలో- సమతలం గల స్థలములో! ఒక మెత్తని ఆసనము న గుడ్డను పరచి, పద్మాసనంవేసి, స్థిమితంగా కూర్చుని, ఈ సాధన ప్రక్రమించాలి.

"ప్రాణ " అనగా గాలి ! మానవులకు అనుక్షణము ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల ద్వారా శరీరం లోపలికి-బయటికి పయనించే- గాలి వాయ రూపమైనది. " ణ"మనే గాలి శరీరాంతర్గత జీవరూపమైనదిగా గుర్తించాలి. సాధనకు ందు స్థిరమైన ఆసనము నందు (పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చుని, శరీరమును నిటారుగా నిలిపి, మెడ, తల చక్కగా సమముగా నుంచి, కుడిచేతి బొటనవ్రేలు, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొని, ఎడమ నాసారంధ్రము మాత్రమే మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా లోపలి గాలిని బయటికి పారద్రోలాలి అటు పిమ్మట కుడి రంధ్రమును మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని బాగా లోపలికి పీల్చాలి ! ఇలా పీల్చబడే గాలి- శ్వాసకోశం దాటి, బొడ్డువంకు వెళ్ళునట్లు పీల్చవలసి ఉంటుంది కొందరు- గాలిని కంఠం వరకే పీల్చి, వదులుతుంటారు దీని ద్వారా ఫలశూన్యమేగాక ; కష్టం మాత్రమే మిగులుతుంది. శ్వాసకోశముల వరకు గాలి పీల్చటం రెండవ పక్షం ! నాభివరకు గాలిని పీల్చగలుగుట ఉత్తమ విధానం!! గాలిని పీల్చిన పిమ్మట రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూసి ఉంచి, నిశ్చలంగా ఉండి, తిరిగి ఎడమ రంధ్రమును మూసి, కుడి రంధ్రము ద్వారా- లోపలి గాలిని మెల్లగా బయటకి వదలాలి. తిరిగి అదే విధంగా కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని నాభివరకు పీల్చి, కొంత సమయము – లోపలే బంధించి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా- బయటకి వదలాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ, ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసాల్ని అదుపులోకి తీసుకు రావాలి.

ప్రాణాయామములో గాలి పీల్చి, లోపల నిలిపి; బయటకి వదిలే విధానం - కొంత కాలనియమాని పాటిస్తుండటం చాలా ముఖ్యము. ప్రారంభములో సాధన చేసేవా - 4 సెకండ్ల కాలము- గాలిపీల్చి, 16 సెకండ్ల కాలము లోపల బంధించి, తిరిగి 8 సెకండ్ల కాలము బయట వదలాలి. ఈ కాల నియమాన్ని పాటిస్తూ క్రమం తప్పక

అభ్యాసం కొనసాగించి, ఆ తరువాత ఈ కాల వ్యవధిని కొంచెంకొంచెంగా పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఆ విధంగా పెంపొందబడే కాల వ్యవధి ఈ క్రింది విధంగా ఉండటం చాలా అవసరము

గాలి పీల్చు కాలము (పూరకము) సెకండ్సు	గాలి నింపు కాలము (కుంభకము) సెకండ్సు	బయటికి వదలు కాలము (రేచకము) సెకండ్సు
1	4	2
5	20	10
10	40	20
15	60	80
20	80	40

క్రమక్రమంగా మాత్రమే ప్రాణాయామ కాలాన్ని పెంచు పోవాలి గానీ, ఒకేమారు మూర్ఖంగా ఎక్కువకాలం గాలిని లోపల నిలు కూడదు అభ్యాసక్రమా న్ననుసరించి ఎంతకాలమైనా ప్రాణాయామా చేయవచ్చును. కానీ 1-4-2 నిష్పత్తి క్రమంలోనే అది కొనసాగాలి.

విశిష్టమైన ఈ ప్రాణాయామ సాధనవల్ల- ప్రాణశక్తి చైతన్య వంతమై, ఇంద్రియము లన్నియు చెప్పుచేతలలో నుండగలవు. గొప్ప ఆత్మశక్తి కలుగుతుంది శరీరము తేలికగా ఉండి, అన్ని పనులలో- చురుకుదనము, ఉత్సాహములు అధికముగా నుంటవి. కళ్ళల్లో- ఒక విధమైన మెఱపు వంటి కాంతి కలిగి, చూచినంత మాత్రముచేతనే- అందరినీ తమ చెప్పుచేతలలోకి తీసుకోగల శక్తి లభిస్తుంది అంతర్గతము లైన నాడీ మండలములు పరిశుభ్రముగా నుండుట వలన రోగములేవియు దరి రవు అధికమైన ప్రాణాయామము ద్వారా లభించే ఓజశ్శక్తి- ము లితనపు ఛాయలను దరిజేరనీక- పుష్టిగాను, ఓపికగాను ఉంచి, కొ శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు కలుగజేయుచుండ గలదు.

స్త్రీలు - శరీర లావణ్యము
(కొన్ని చిట్కాలు)

ంతమంది వనితల యొక్క ముఖము చాలా అందంగా ఉండి, ముద్దొ ంటుంది. కానీ మాటలు- అతి కరోరంగా ఉంటుంటవి. మరి కొంద - టలు కడు రమణీయంగాను, వినసొంపుగాను ఉన్నప్ప టికీ, వా ము ము చాలా అసహ్యంగా ఉండి, చూడటానికి ఇష్టం జనిం చదు. ఇట్టి వా ప్రకృతి సిద్ధమైన అందుబాటులో గల వస్తువుల ద్వారా తమ ముఖ ు ందర్యాన్ని, మాటలను కూడా- ఆకర్షణీయంగాను, అతి కోమలంగాను చెనుకోవటానికి మార్గాలున్నవి. ఐతే కొంచెము శ్రమ అనుకోకుండా ప్రతినిత్యమూ క్రింద సూచించిన చిట్కాలు అమలు చేస్తుంటే- అంతఃపుర స్త్రీలవలె- అందచందాలు కలిగి, మధుర స్వరము కలిగి ఉండటం అసాధ్యం కాదని చెప్పవచ్చును

1 ప్ర ృతి ప్రసాదించిన "అక్కలకర్ర" అనే వస్తువు-మా లను తీర్చిదిద్దటంలో మేటి ! ముందుగా ఈ వస్తు ను దెచ్చి, శు పరచి, బాగా ఎ డబెట్టిన తరువాత మెత్తగా చూర్ణము గావించాలి. ఆ త వాత దాన్ని వ గాలితం బట్టి, మెత్తని అక్కలకర్ర చూర్ణాన్ని- ఒక సీ పోసి, భ పరచుకోవాలి. ప్ర తి ని త్య ం పరగడుపున- ఈ చూ ంలో తగినం తేనె కలిపి, నా కకు, గొంతు లోపలి భాగంలోను రా పదినిమిషాల అనంతరం కడిగి ండాలి ఈ ప్రకారం కొనసాగి స్తు టే- అతి త్వరలో మాటలలోని ద్ధ, కర్కశత్వం, నంగి, న త్తి మొదలగు దుర్లక్షణములన్నీ తొలగిపో , క్రమేపీ అతి చక్కని స్వరము రాగలదు

2 కరక్కాయలు బాగా ముదిరినవిగా సి తెచ్చి, ఎండించి, త్తని చూర్ణముగా చేసి, భద్రపరచుకోవాలి ఆ రువాత ప్రతినిత్యమూ స్పూన్ కరక్కాయ చూర్ణంలో స్పూన్ ంచి తేనె కలిపి, సేవి ంచే- కొంది కాలానికే పలుకులలో ఁఁ ము, చిలుకపలుకుల ంటి మాటలు రాగలవు.

3 వస, కరక్కాయలు, అతిమధురము సమ భాగాలుగా దెచ్చి, ఏ వస్తువున కావస్తువే మెత్తని చూర్ణం గావించి, మూడింటినీ మిశ్రమం చేయాలి దీనితో నాల్గవవంతు అక్కలకర్ర చూర్ణం కూడా కలిపి, ఈ మొత్తం చూర్ణమునకు నాలుగింతలు పాతబెల్లం చేర్చి, దీన్ని బాగా నూరి, కొంచెం తేనె కూడా చేర్చి లేహ్యపాకంగా- తయారుజేసి, ఒక జాడీలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిదినమూ ఉదయం-సాయంకాలం ఉసిరిక పండు మాణం గల లేహ్యాన్ని సేవిస్తుంటే- కంఠ దోషములు, నాలుక దోష లు అంతరించి; మధురమైన, ఆకర్షణీయమైన, ధారాళమగు సంభాషణ యగల సుస్వరము లభించగలదు. అనర్గళముగా ఏ విషయమునైనను మాట్లాడి, ఇతరులను రంజింపజేయవచ్చును

4. మంచి పుట్ట తేనెను- సన్నని సెగపైని కొంచెం వేడిచేసిన త వాత నులి చ్చని తేనెను- ముఖమంతా పలుచగా రాచి ఉంచి, ఆ గంట రకు ంపై ఆ తేనెను ఆరనిచ్చిన పిమ్మట- నులివెచ్చని నీ ృతో క గి వే వాలి. ఈ విధిగా ప్రతినిత్యమూ చేస్తుంటే- ముఖ చ ్రము దు ్వ ్ఞ సంతరించుకోగలదు

5. అర క్క నిమ్మపండు రసంలో- ఒక టీ స్పూన్ తే కలిపి, పింగాణి సాసర్లో పోసి, వెడల్పాటి పా లో ళ్ళు మరగ ట్టి పిమ్మట- ఈ సాసర్ ని మునిగిపోకుండాఆ నీళ ల్లో ెపె , బాగా కల లి (సన్నని సెగపైన కూడా ఉంచవచ్చు), ఆ త వాత రు వెచ్చగా న్న తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని పెదవులకు, కంటి రెప్ప లకు, మూతి చుట్టూ రాసి మెత్తగా మర్దన గావించాలి. ఈ ప్రకారం-ప్రతి నిత్యం ంటే- పెదవుల నల్లదనంపోయి, గులాబిరంగు మారుతవి. కనురె లపైన, మూతిచుట్టూ ఉన్న నల్లని మచ్చలు లగి పోతవి. కనురెప లకు, కంటిచుట్టూ ఉన్న వలయాలు రూపుమా , ముఖము ప్రకాశ ంతముగా తయారౌతుంధి. బుగ్గలపై మర్దనచేస్తే- ఆ బుగ్గలు అరుణా ఛాయతో మెరసిపోగలవు

6. ఎర్రగా పండిన (ముదరపండిన) దొండపండు ఒకటి, పచ్చ ద్రాక్షపళ్ళు ఐదు కలిపి- పేస్ట్‌వలె మెత్తగా నూరి, దీనిలో ఒక టీ
న్ తేనె కలిపి- ఈ పేస్ట్‌ని ముఖానికి పూతపూసి, అరగంటాగి, చ ళ్ళతో కడిగి వేస్తుండాలి ఈ విధంగా నిత్యము ఆచరిస్తూ వుంటే- ము సౌందర్యం ఇనుమడించి, అత్యంత ఆరోగ్యవంతముగాను, ఆకర్ష ణీ ంగాను తయారౌతుంది

7. ఒక పింగాణీ లేక గాజు పాత్రలో- 1 కోడిగ్రుడ్డులోని సొన పోసి దానిలో రెండు టీ స్పూన్‌ల కొబ్బరినూనె, ఒక టీ స్పూన్ మంచి తేనె పోసి, అన్నీ బాగా మిశ్రితం చేసిన తరువాత- ఈ మిశ్రమాన్ని మాడుకు పట్టించటమేగాక, జుట్టు కుదుళ్ళకు, కొనలకు కూడా బాగా పట్టించి, చేతితో బాగా రుద్దాలి ఆ తరువాత అరగంటసేపు వ్యవధి నిచ్చి, తలకు-జుట్టునకు వేడినీళ్ళతో- ఆవిరి పట్టాలి (లేక ఒక టవల్ మరిగే వేడినీళ్ళలో తడిపి, పిండి, తలకు కట్టుకోవాలి) తిరిగి ఒక పావుగంట జరిగిన తరువాత మామూలుగా కుంకుడుకాయ రసంతో గానీ, సీకాయ పొడితో గానీ, షాంపూ లాంటి వాటితో గానీ తలస్నాన చెయ్యాలి. ఈ విధంగా వారానికి రెండు పర్యాయాలు చేస్తుంటే వెం కలు కుసుమ పేశలములవలె మెత్తగా వంగుటయేగాక, పొడుగు రిగి, నల్లగాను, రమణీయంగాను మారుతాయి జుట్టు ఏ విధంగా వం తే ఆ విధంగా వంగుతుంది.

8. 8వంతులు శాండల్ డ్ ఆయిల్, ంతులు రోజ్ టర్, 4 వంతులు మందారపువ్వు రస , 1 వంత 1 వంతు ప రు, 1 వంతు అరగదీసిన మంచి గం ము, పాతిక ం మరువము నె, పాతికవంతు లవంగనూనె సేక ంచి- వీటిన టి బాగా మి తము చేసి, ఒక సీసాలో పోసి, గాలి ని విధంగా మూత గించి ఉంచాలి. ఆ తరువాత ప్రతినిత్యము స్నానానికి ముందుగా ఈ రిమళ ద్రవ్యాన్ని శరీరానికి రాసి, మర్దన గావించిన పిమ్మట- పది నిమిషాలాగి, గోరు

వెచ్చని వేడినీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- ఆ దినమంతా వారి శరీరం-సుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లు తుంటుంది ఈ పరిమళ ద్రవాన్ని నెలకొక పర్యాయం తయారు చేసుకొనటం మంచిది ! ప్రతినిత్యం వాడుకకు ముందు సీసాని బాగా కుదపాలి (షేక చెయ్యాలి.)

9 ధనియాలు, జాజికాయలు, లవంగాలు, వట్టివేళ్ళు, కురువేళ్ళు, సమభాగాలుగా తీసుకువచ్చి, బాగా యెండిన పిమ్మట- ఏ వస్తువున కావస్తువే దంచి, మెత్తని చూర్ణంగా చేసి విడివిడిగా ఉంచుకోవాలి. ప్రతినిత్యం స్నానానికి ముందు 3 పాళ్ళ ధనియాల పొడి, 2 పాళ్ళ జాజికాయల పొడి, 4 పాళ్ళ వట్టి కురు వేళ్ళ పొడి కలిపి- దానిలో 2 పాళ్ళు తేనె, 4 పాళ్ళు రోజ్ వాటర్, 8 పాళ్ళు మందార పువ్వుల రసం కలిపి, గుజ్జుగా జేసి, శరీరానికి నలుగు బెట్టుకొని- అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తుంటే-శరీరానికి మృదుత్వము, సుకుమార సౌందర్యము లభించగలవు.

10 అత్యద్భుత సౌందర్యానికి, శరీర ధగధగలకు- ఈ క్రింది విధానం పెట్టింది పేరు ! మీరు ఆచరించి. మీ శరీర కాంతిని మరింత మెరిసేలా చేసికోండి !

ఒక కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని సొనలోని- 1 స్పూన్ తేనె, రెండు స్పూన్‌ల నువ్వులనూనె వేసి, బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత రెండు స్పూన్‌ల బాదంనూనె, కొంచెం సెనగపిండి, కొంచెం సర్ఫ్ పౌడర్ వేసి. ఆ మొత్తం గుజ్జులాగా బాగా కలపాలి ఆ తరువాత తగినన్ని పాలు, రెండు-మూడు చుక్కలు రోజ్ ఎసెన్స్ చేర్చి, చిక్కని ద్రవంగా చేసి; ఒక సీసాలో పోసుకొని- ప్రతినిత్యము స్నానానికి అరగంట ముందుగా ఒళ్ళంతా రాసుకొని (నలుగుబెట్టే విధంగా) ఆ తరువాత గోరువెచ్చ నీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- శరీరం అత్యధిక కాంతివంతమై, నూతన ధగధగలతో నిండి ఉంటుంది. ద్రవం గల సీసాను చల్లని (రిఫ్రిజిరేటర్ స్థలంలో- భద్రపరచటం చాలా అవసరం ! ప్రతిరోజు ద్రవాన్ని వా

ముందుగా సీసాను షేక్ చెయ్యటం మరువరాదు. లేకపోతే గట్టిపడే అవకాశము లున్నవి. సీసాకు గాలి చొరని గట్టి మూతను బిగించి ఉంచాలి.

11. గుంటుకలగరాకు రసం- 8 భాగాలు, మందార పువ్వుల రసం-8 భాగాలు, మరువం రసం-8 గాలు, మల్లెపువ్వుల రసం-8 భాగాలు, దవనం రసం-8 భాగాలు, వ్వులనూనె-8 భాగాలు కలిపి-ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో త్తగా నలగగొట్టిన బావంచాలు-1 భాగం, కరక్కాయలు-2 భాగాలు, జా మొగ్గలు-2 భాగాలు, తక్కోలాలు-1 భాగం, కురువేళ్ళు-2 భాగాలు కలిపి- పొయ్యి మీద పె , సమమైన వేడి తగిలే విధంగా బాగా కాయాలి. ఈ విధంగా కలిపిన రసాలన్నీ ఇరిగిపోయి, కేవలం నువ్వులనూనె-8 భాగాలు మా మిగిలేవరకు మరగ కాచిన తరువాత దించి, చల్లారబెట్టి- నూ వడకట్టి, సీసాలో పోసి, గాలి దూరని విధంగా, మూత బిగి , ద్ర పరచుకోవాలి. స్త్రీలు-పురుషులు ఈ నూనెను జుట్టుకు ప్రతిని సు కొనుచున్న- కేశములు సుకుమారములై, సుగంధ పరిమళాల నిండి ఉంటవి ఈ తైలము కేశసౌందర్యమునకే గాక; మాడునకు చలువను కలుగజేసి, అన్ని విధములైన శిరో వ్యాధులను, నేత్ర వ్యాధులను పోగొట్టి, దృష్టిని చక్కగా నుంచగలదు. కొందరు, నేత్రబాధలు, శిరోబాధలు గలవారు నిత్యము ఈ తైలమును నడినెత్తి యందు మర్దన గావించుకొనుచుండెదరు.

12. కలబందగుజ్జు, మర్రిపాలు, ఆముదము కలిపి వ్యాజ్ లైన్ వలె నూరి- శిరోజములకు ఎక్కడ అవసరమో అక్కడ రాచి- ఆ ంట్రుకలను ఏ భంగిమలో త్రిప్పి ఉంచితే అవి ఆ విధంగానే వుండి తవి. ఐతే ఏ రోజు కారోజు కొబ్బరినూనె రాచి, కుంకుడుకాయ సంతో- శిరఃస్నానం చెయ్యకపోతే జుట్టు జడలు కట్టే ప్రమాద న్నది.

13. ఆడవారికి గానీ, మగవారికి గానీ ఒత్తుగా ఉన్న జుట్టులో-పేలు ప్రవేశిస్తే... అనుక్షణము అవి తలలో (వెంట్రుకల మూలల్లో)

గులగులమంటూ - రక్తాన్ని పీల్చి వేస్తుంటవి. అనతికాలంలోనే వెంట్రు కలు బలహీనమై, రాలిపోయి, బట్టతల (బోడితల) ఏర్పడగల ప్రమాద మున్నది. అదీగాక- నిరంతరమూ తల గోక్కుంటూ ఉంచే చూచేవా కి ఏవగింపుగా కూడా వుంటుంది అందువ తలలో పెలు గలవారు ప నూనె దెచ్చి- కురులంటేటట్లుగా రాస్తుం పేలసంతతి నశించిపోగల . పేలను సమూలంగా నాశనం చెయ్య నికి మనవారు చాలా విధానా అనుసరిస్తుండేవారు. ఈనాడు మార్కె లో మనకు చాలా మందులు కూడ లభిస్తున్నవి పేలను నిర్లక్ష్యంగా వదలివేయటం అందానికీ, ఆరో గ్యానికీ కూడా అంత మంచిదికాదు.

14. ఆఖరుగా మనం గోరంటాకుని గురించి చర్చించుకోవటం మరచిపోకూడదు. ఇది తెలుగింటి ఆడపడుచులకు వరప్రసాదం లాంటిది తద్దె పండుగలు వస్తున్నవంటే ఆడ పిల్లలంతా గోరంట చెట్లపై ఎగబ డటం మనం చూస్తూనే ఉంటాము. దానికి కారణం గోరంటాకు హస్తాలకు పాదాలకు శోభ చేకూర్చుటయే ! ఈ విధంగా హ -పాదాలను వినూత్న శోభలతో కొంతకాలంపాటు అలరించి ఉంచే ఆ మరొకటి లేదని చెప్పకతప్పదు. అందుకనే ఈ గోరంటాకుకి ఒక ప్ర్య క స్థానం ఆపాదించబడ్డది.

గోరంటాకు కోసి- తెచ్చి, పుల్లాపుడకా ఏరివేసిన తరువాత రో వేసి, గారెల పిండివలె మెత్తగా రుబ్బాలి అది గుజ్జు ఐన తరు త దాంట్లో ఒక చెక్క నిమ్మరసం గానీ లేక రెండు స్పూన్ల చి త పండు రసం గానీ కలిపి- హస్తములకు, పా ములకు, ' ళ్ళకు- వి ధ రీతుల (డి న్స్)లో పెట్టుకోవాలి. అది ఆ పోయి, చు లాడిపోయే వరకు ఉ , తరువాత కడిగివేస్తే, హస్త, దాలపైన మొ ట గోరం టాకు గు మనం ఏ ఆకారములో పెట్టు- న్నామో ఆ విధ న ఎర్రటి రంగుగల చ్చలు- శోభాయమానంగా కనిపిస్తుంటవి. ఆకువల్ల ఏర్పడిన రంగులు కొన్ని నెలల వరకు మాసిపోవు. అంతేగాక గోరం

టాకు చర్మరోగాలను నిరోధించే శక్తి కలిగి ఉన్నది. అందుకే పూర్వం ప్రతి ఇంటి పెరట్లోను గోరంట చెట్టు విధిగా పెంచుతుండేవారు. స్త్రీలకు హస్త సౌందర్యము కొనితెచ్చే ప్రధాన వస్తువు గోరంటాకే మరి!

15 గోరంటాకు తరువాత చెప్పుకోవలసినవి తములపాకులు! ఇవి నోటికి- అలంకారాన్ని, శోభను చేకూర్చగల వనటంలో అతిశయోక్తి లేదు. భోజనం కాగానే- తములపాకులతో తాంబూలం వేసుకొంటే తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగుటయేగాక, ముఖ (నోటి) రోగాలు రాకుండా కాపాడుతుంటుంది.

ఐదు లేత తములపాకులను- తొడిమలు, ఈనెలు తీసి, శుభ్రపరచి, వాటికి తగు మాత్రముగా నీరు సున్నం రాచి, ఒక వక్క, ఒక ఏల క్కాయ, 2 లవంగాలు, కొంచెం పచ్చకర్పూరం చేర్చి, నోటిలో పె కొని, కొద్దికొద్దిగా నములుతుంటే.... పెదవులు ఎర్రబడటమే గాక; నో చక్కని సువాసనలను విరజిమ్ముతూ వుంటుంది. తాంబూలంలో మ కొందరు- జాజికాయ, జాపత్రి, కస్తూరి, వెండిపూత రేకులు, కాచు మొదలైన ఇతర సురంధ ద్రవ్యాలు డా వేసుకుంటారు. కొందరు సున్నానికి బదులు- షోడా ఉ వాడట కూడా ఉన్నది. ధనవంతులైతే సున్నానికి బదులుగా మంచి త్యాల భ స్మాన్ని వాడుతుంటారు "త్వరితముగా పదార్థాలను జీ ం పించటం- - తాంబూలం అగ్రగామి!" అని చెప్పక తప్పదు. మిశదేశంలోను, ఉత్తర దేశంలోను గల ప్రజలు నిరంతరము తాంబూల నములుతూనే వు టారు.

అన్ని హంగులం బాటుగా తా లం నమ తుంటే- మెరిసి దే అందం మరికొన్ని రూపు-రేఖలు ది కుంటుంది. c లం నమలే రిలో- ఒక రకమైన దర్పము, హు తనము ప్రతిఫ వుంటుంది. నికితోడు ఆరోగ్యానికి కూడా రోజుకి- ఒకటి, రెండు ్యయములు తాంబూలం వేసుకోవటం చాలా మంచిది. అందుకే భారతీ ల ఆచార- వ్యవహారాలలో తాంబూలం అగ్రస్థానం వహించింది. విం భోజనాలు

పెట్టక పోయినప్పటికీ- తాంబూలం ఇస్తే అధికంగా గౌరవించినట్లుగా భావిస్తారు మనవారు

దుస్తులు - వింత శోభలు

ఎన్ని అలంకారాలున్నప్పటికీ, ఎంత సౌందర్యం ఉన్నప్పటికీ ధరించే దుస్తులు (వస్త్రాలు) సరిగా లేకపోతే అవన్నీ నిరర్థకంగానే కని పిస్తుంటవి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ? ఏ అందచందాలు లేకపోయినప్ప టికీ వస్త్రధారణలో శ్రద్ధ వహిస్తే అందరినీ రంజింపజేయవచ్చు. ఐశ్వర్యం ఉన్నదో లేదో ? మంచి బట్టలు ధరించి పదిమందిలోకి వెళితే గౌరవ మర్యాదలకు లోటుండదు. ధనవంతులైనా, రూపవంతులైనా, సరియైన వస్త్రాలు ధరించకపోతే వారి విలువ ఇతరులచేత గుర్తించబడదు

వస్త్రాలలో స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగు వస్త్రాలను- స్త్రీ-పురుషులు ఎవరు ధరించినప్పటికీ పదిమందినీ ఆకర్షించి, ఉన్నతతాన్ని కలిగిస్తవి. సాధారణంగా పురుషులకు తెలుపురంగు వస్త్రాలు- విశేషంగా ఉపకరించ గలవు ఇంకా బంగారురంగు, కావిరంగు, గోధుమ రంగు వస్త్రాలు పురుషులకు అందాన్ని, అలంకారాన్ని సమకూర్చేవిగా ఉంటవి. పురు నలుపు, ఎరుపు, పసుపు, కాషాయ రంగులు గల వస్త్రాలు అన్ని ఉపయోగించరాదు ఇవి నైరాశ్యాన్ని, ప్రతీకారాన్ని, నియమాన్ని, గ్యాన్ని తెలియజేస్తుంటవి. ఈనాడు మార్కెట్‌లో లభించే వివిధ రంగు కలయికలు గల- పలు రకాల వస్త్రాలను వారి వారి శరీర రంగును బట్టి అనుకూలమైనవిగా ధరించవచ్చును.

స్త్రీల విషయంలో- ఏ రంగు ఒంటి వారికైనా . తెలుపు రంగు వస్త్రాలు చాలా బాగుంటవి స్త్రీలకు దాదాపు అన్ని రంగులూ ఆకర్ష యంగానే వుంటవి. ఐతే బాగా శరీరచ్ఛాయ గలవారు- లేలికపాటి రంగులు (లైట్ కలర్స్), చామనచాయ ఒంటివారు- మిశ్రమ రంగులు, ఛాయ తక్కువ గలవారు- ముదురు రంగు గల వస్త్రాలు ధరిస్తే— వారి సౌందర్యం ద్విగుణీకృతంగా మారుతుంది.

సహజ శింగారాలు- తగిన రంగులతోనే శృంగారాలుగా మారుతవి. ఏ రంగు వస్త్రాలు ఏ సమయంలో ఉపయోగించాలో కూడా స్త్రీలు ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం ! పండుగలు, పేరంటాలు, వి ుదులు, వినోదాల్లో లేత గులాబి రంగు, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలము, కెంపురంగు, దుస్తులు చాలా ఆకర్షణీయంగా నుంటవి. సినిమాలు-షికార్లు, ప్రయాణాలు జరిపే సమయాలలో మృదు న తేలికపాటి దుస్తులు- లేత రంగులు గలవి ధరిస్తే బాగుంటుంది. వి కరమైన సన్నివేశాలు, విషాద స్థలాలలో పాల్గొనేటప్పుడు అతి సాధారణ న వస్త్రాలు వాడాలి ఇవి నలుపు, స్నఫ్‌కలర్, మట్టిరంగు, కొద్ది ఎ పు కలసిన తెలుపురంగులు ఐవుంచే సందర్భోచితంగా నుంటవి.

శృంగారమనేది.... అరవై నాలుగు కళల్లో- ఒక కళ ! స్త్రీ-పురు షుల పరస్పర ప్రేమ బంధాన్ని-దృఢవంతము చేసి, వారిరువురి హృద యాలలో ఎనలేని స్నేహానురాగాలను నిండించేదే- శృంగారము! ఈ శృంగార సందర్భాలలో పూ ్వం నుంచి అధికంగా వాడబడుచున్నది- స్వచ్ఛమైన తెలుపురంగు దు లే ! ఐనా- స్త్రీలు తమ తమ పురుషుల ష్టమైన రంగుల్ని, పురు లు-స్త్రీలు మెచ్చే రంగుల్ని వాడటంలో బ్బంది ఉ దదు. సహజసి ంగా- శృంగార సన్నివేశాల్ని ర క్తి కట్టిం చటానికి- తెలుపు, లేత గులాబి, పసుపు, ఆరంజ్, లైట్ బ్లూ, కొద్ది పసుపు కలిసిన తెలుపు, ఊదారంగు, వ ంగపువ్వురంగు, లేత ఆకుపచ్చ, కెంపు (మెజంటా) రంగుల దుస్తులు బాగా సహకరించగలవు. సభలలో ప్రసంగించేటప్పుడు, అధికారుల వద్దకు వెళ్ళేట డు నలుపు, నీలం, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ మినహా ఇతర రంగుల్లో కొ వచ్చినట్లు కనిపించే ఏ రంగు వస్త్రాలనైనా ధరించవచ్చును ! స్త్రీలు- ని-పాటలు చేసుకొనే టప్పుడు లేత రంగుల మీద- వేరొక ముదురు రం గళ్ళు లేక డిజైన్స్ గల వస్త్రాలు ధరించటం చాలా అవసరం !

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనవి "అన్న-వస్త్రాలు"! అన్నం-శక్తినీ, ఆరోగ్యాన్ని; వస్త్రం- మానాన్ని, ఔనత్యాన్ని కాపాడుతుంటవి. అందుకే జాతకాలు చెప్పేవారు- ఎన్ని మాటలు చెప్పినా .. చివరికి "అన్న-వస్త్రాలకు లోపం ఉండదు "అని చెబుతుంటారు ధరించేవస్త్రాలు- అత్యధిక మూల్యం కలిగిన చీని చీనాంబరాలే గావచ్చు, లేక మాన్యులకు అందుబాటులో ఉండే నేత వస్త్రాలే గావచ్చు! అని ఏ నప్పటికీ సందర్భాన్ననుసరించి ఆయా రంగులు కలిగి ఉంటే ఆ సంద- లు రక్తి కడుతుంటవి. అంతేగాక, వయసుని బట్టి కూడా వస్త్రాల రం-గ్లోను, నాణ్యతల్లోనూ- భేదాలు పాటిస్తుంటారు కొందరు! బాల్యంలో- ఏ రంగు దుస్తులు ధరించినా-ఎవ్వరూ అంతగా పట్టించుకోరు కాగా అవి చూచేవారికి ముద్దొస్తుంటవి కూడా! యౌవన, కౌమార దశలలోనే- సరియైన రంగులు గల వస్త్రాలని ఎన్నుకొని, ధరిస్తుండటంవల్ల- ఆకర్షణ అధికంగా వుంటుంది.

ఆభరణాలు - అలంకారాలు

పూర్వకాలంలో- రాణీవాసపు స్త్రీలకు, జమిందారీ వంశాల వారికి- ఏడువారాల నగలు ఉంటూ ఉండేవి ఆదివారం నుండి శనివారం వరకు- ఏ వారం రోజున ఆ వారానికి నిర్ణయించిన ఆభరణాలనే ధరిస్తుండేవారు ఆ రోజుల్లో! బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటటం ప్రారంభించిన ఈ రోజుల్లో మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో నగల ధారణ చాలా తగ్గిపోయింది. అదీగాక పాశ్చాత్య నాగరికత కలవాటు పడ్డ యువతీ-యువకులు ఆభరణాలు ధరించటం వల్ల కలిగే అందచందాలనే పూర్తిగా మరచిపోయారు కొందరు స్త్రీలైతే మంగళసూత్రాలు కూడా తీసివేసి, వంటిపేట చైన్ తోనే కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు- రంగురంగుల వస్త్రాలతోబాటు అనువైన ఆభరణాలను కూడా ధరిస్తే దేవకన్యల్లాగా కనిపిస్తారు స్త్రీలకు వారి వయసును బట్టి ఆభరణాలు- అందాన్ని కలిగిస్తవి. పని

పాపలకు- మామిడిపిందెల మొలత్రాడు, కాళ్ళకు-చేతులకు కడియాలు మెడలో ఒక లాకెట్, వ్రేలికి చిన్న ఉంగరము ఉంటే చూడ ముచ్చట గొల్పుతుంటారు. బాలికలకు- కాళ్ళకు గజ్జెల పట్టాలు, చేతులకు గాజులు ఒక వ్రేలికి ఉంగరం, చెవులకు రింగులు, ముక్కుపుడక, మెడలో ఒక గొలుసు (ముత్యాల హారం) ధరింపజేస్తే,- సాక్షాత్తుగా పరమేశ్వరియే బాలిక రూపంలో వచ్చినట్లుంటుంది యౌవనవతులు- మామిడి పిందెల ప లు, ముకు పుడ, చెవులకు పద్మాల క లు (రవ్వలు చెక్కి), వేళ కు త్యం-పగడ గల రెండు ంగ లు, జడబిళ్ళ, జడ ప్పలు, పి బిళ్ళ, గాజులు, మెడలో తా లు లేక పగడాల రంతో టు ఒక చైన్ ధరిస్తే అతిలో సౌం ర్యంతో ఆకర్షిస్తుం టారు వి హిత స్త్రీలు- కౌమార దశలో న వారు- పై అలంకారా లతో బాటుగా కాలి వ్రేళ్ళకు మెట్టెలు, మెడలో మంగళ సూత్రాలు నల్లపూసల గొలుసు, ప్రధానపు ఉంగరము, వడ్డాణము కూడా ధరిస్తే అపర లక్ష్మీదేవిలాగా కనిపిస్తుంటారు. ఉన్నవారు రవ్వల నెక్లెస్ కూడా ధరించవచ్చును కొంచెం వయసు పైబడినవారు- సింపుల్‌గా ముఖ్యమైన ఆభరణాలను ధరించటం వల్ల వారియందొక సద్భావన కలుగుతుంది.

"శక్తి ఉందికదా ?" అని ఆభరణాలని చేయించుకొంటే సరిపోదు. వాటిని ధరించే విధానము, జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనే సామర్థ్యము కూడా కావాలి ఐశ్వర్యాన్ని- "పదిమందికీ చెప్పు కోవటానికా ?" అన్నట్లు కొందరు రకరకాల ఆభరణాలతో శరీరమంతా కప్పిపుచ్చుతుంటారు. ఆ సందర్భాలలో- చూచేవారికి వారు ధరించిన నగలే కనిపిస్తవి గానీ; వారి సౌందర్యం మాత్రం కనిపించదు సహజ సౌందర్యానికి నగల వాడకం పరిమితంగానే ఉండటం మంచిది అదీగాక శరీరాన్ని బట్టి, సందర్భా న్ననుసరించి మాత్రమే సొమ్ములు ధరించాలి లేకపోతే ఉన్న అందం కూడా పోతుంది. బాగా లావుపాటి నడుము గలవారు- వడ్డాణం పెట్టు

కున్నా, కురుచజడ గలవారు- కుప్పెలు, జడబిళ్ళలు ధరించినా- అసహజంగాను, ఏహ్యంగాను కనిపిస్తుంటవి అందుకే ఆభరణాలను అలంకార ప్రాయంగానే వాడాలి వాటిద్వారా నూతన శోభ రావాలిగాని, ఉన్న శోభ నశించకూడదు

దిన చర్యల్లో - దాగిన అందాలు

కొందరు ఏ విధమైన ఆర్భాటాలు లేకుండానే-అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను వుంటుంటారు. అట్లా ఉండటం- వారి అదృష్టంగానే భావించాలి. సహజ సిద్ధమైన నిత్యజీవితంలో- చాలామంది స్త్రీ పురుషులు వారి యొక్క దైనందిన చర్యలలో ఎన్నో అందాలని ప్రతిఫలింపజేస్తుంటారు. కొందరు నడుస్తుంటే- హంసలు నాట్యం చేసినట్లు, నెమిళ్ళు ఆడినట్లు- సోయగాలు కనిపిస్తు టవి వారినలా చూస్తూ కాలం తెలీకుండా ఉండిపోవచ్చును. కొందరు మాట్లాడుతుంటే- వీణలు మీటినట్లు, కోయిలలు కూసినట్లు ఉంటుంది మరికొందరు నవ్వితే- వెన్నెల- వానలో ముత్యాల చినుకులు జల్లున రాలినట్లుగా ఉంటుంది. ఇంకొందరు తమ విశాలమైన నేత్రాలతో- చూచే విధానంలో పలురకాల అందాలు దోబూచులాడుతుంటవి. ఈ విధంగానే పాటలు పాడేటప్పుడు, పనులు చేసేటప్పుడు, పిల్లలను లాలించేటప్పుడు, వస్తువులు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, ప్రయాణాలలోను, నిరీక్షణ (వెయిటింగ్ టైమ్) సమయాలలోను, వినోదాలు తిలకించే వేళలలోను, కోప-తాపాలు కలిగియున్నప్పుడు, ఆనందోహాలు అధికమైనప్పుడు, స్నానం చేసేటప్పుడు, ఆహారం తినే సందర్భాలోను ఒకటేమిటి అనేకానేక సందర్భాలలో రకరకాల అందాచిందిస్తూ . మురిపంగా కనిపిస్తారు ఈ ప్రక్రియలను తమంత గమనించి, ఆ విధంగా వర్తించుట కూడా అలంకార మనే చెప్పవచ్చు .

అందానికి - అందం చేకూర్చే పూలు

"పూలు" అంటే ఇష్టపడని స్త్రీ-పురుష లెవ్వరూ వుండరు. పూలు అందానికి రూపులు దిద్ది, అలంకారాన్ని హెచ్చించటమే గాక-

వాటిని వాడే విధానాన్ని బట్టి, మనసుల్ని రంజింపజేసి, బాదల్ని పోగొట్టి, ప్రశాంతతను కలుగజెయ్యటంలో బాగా ఉపకరించగలవు. స్త్రీలు- తమ శిరోజాలలో పూలను, పుష్పమాలను ధరిస్తుంటారు అంతకు ముందు అధికమైన అందంతో మిరుమిట్లు గొల్పుతున్నప్పటికీ- పూలమాల జడలో పెట్టిన వెంటనే మరో నూతన విద్యుల్లతే వారి అందంలోకి వచ్చి చేరినట్టుగా ఉంటుంది. "విరిమల్లె దండలు- జడలం దల్లని వనితల బ్రతుకొక బ్రతుకే ?" అన్నాడొక కవి సార్వభౌముడు! మల్లెపూలు కలిగించే అనుభూతిని వర్ణించటం- చాల కష్టమైన పని! "కరినాత్ముల"ని పేరు గాంచినవారు కూడా- గులాబీలను ప్రేమించకుండా ఉండలేరు విర జాజులు- శృంగార సన్నివేశాలలో సార్వభౌమత్వాన్ని పొందినవని అందరికీ తెలుసు ! కనకాంబర పుష్పాలు- స్త్రీల పాలిట పారిజాత కుసుమాలని చెప్పక తప్పదు ఇంకా- పద్మాలు, చెంగల్వలు, బంతులు, చేమంతులు మొదలైన పుష్పాలు- ఇంతుల అందాలను అందలమెక్కించి మెప్పించేవే !

ప్రతిఏడూ మల్లెపూలతో జడ అల్లించుకోని ఆడవారు బహు అరుదేమో ? పెండ్లికాని పిల్లలు- కనకాంబరాలు, గులాబీలను అధికంగా ఇష్టపడితే, పెండ్లి ఐన వనితలు- సన్నజాజుల్ని, మల్లెల్ని, సంపెంగల్ని బాగా అభిమానిస్తుంటారు "మొగలితో జడ అల్లించుకుంటే- మొగుడొస్తాడనే" సామెత ఉన్నది అట్లాగే "జాజిపూలైతే . . రాత్రి జాగారం తప్పదు !" అని కూడా అంటుంటారు. పూలు- శరీర శోభనే గాక; మానసిక సౌందర్యాన్ని కూడా పెంపొందించగల సుకుమార సాధనాలు.

కేశ సంరక్షణ

స్త్రీ సౌందర్యానికి శోభనిచ్చే అతి ముఖ్యమైన వాటిలో- కేశములు ప్రధానమైనవి. వాటి సంరక్షణకు తగిన- కొన్ని మార్గాలను ఈ క్రింద ఇవ్వడమైనది.

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

తలస్నానం ఎంత తరచుగా చెయగలిగితే- అంత మంచిది. వీలైతే రోజూ చేయవచ్చు! మి ముఖం మీద, ఒంటి మీద, చేతుల మీద రోజూ మట్టి నేరుతున్నట్లే జుట్టు మీద కూడా మట్టి పే కుం టుంది కాబట్టి ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు రోజూ కడుక్కొంటున్న రోజూ జుట్టును కూడా శుభ్రం చేసుకో లి తరచు తలస్నానం చే దం వలన నష్టం లేదు రోజూ తలస్నానం యని వారు- చేసిన ు జుల్లో రెండు సార్లు శుభ్రం చేసుకోవడం అ ం! నీటి ఉష్ణోగ్రత ముఖ్యం గాదు! తలకు జల్లు (షవర్) స్నా తే మరీ మంచిది!! ముందు జుట్టును బాగా తడపాలి మునివ్రేళ్ళ - జుట్టులోనికి జొనిపి, జుట్టు పాదుల వరకు తడిసేటట్లు చూడా ఆ తరువాత షాంపూను చేతిలో వేసుకొని, కొబ్బరినూనె వ్రాసుకుంటున్నట్లు ముందు చేతులకు పులుము కొని, తలకు పట్టించాలి అంతేగాని, షాంపూను తలమీద పోసుకోవడం (వంపుకోవడం) మంచి పద్ధతి గాదు. ఆ విధంగా మీరు షాంపూని ఊర కనే వృథా చేసిన వారౌతారు.

అప్పుడు జుట్టును మునివ్రేళ్ళతో (గోళ్ళతో మాత్రం కాదు)- నెమ్మదిగా మసాజ్ (మర్దన) చేయాలి ఆ తరువాత షాంపూ పూర్తిగా వదిలేవరకు ఎక్కువ నీటితో, ఎక్కువసేపు కడగాలి జుట్టుమీద షాంపూ- ఏ మాత్రం మిగలకూడ ఆ విధంగా ట్టును పూర్తిగా శుభ్రముచేసి, జుట్టుయందలి నీళ్ళ గా పిండివేయ డి! లేదా పొడి తువాలుతో దులుపుకోండి! అం , తువాలుతో డవగూడదు

బజార్లో- షనర్లు లభి యి. ఇవి పు కు వ్రాసేవి కావు, జు మాత్ర వాసేవి! కం షనర్లను నె దిగా జుట్టుకు మాత్రమే ంచాలి గాని తలమీద మర్ద చేయరాదు దువ్వుకోవా లనుకున్న దువ్వెన పళ్ళు ఎడంగాను, చివర్లు మొ గాను వుండే దువ్వెనలు డాలి గాని, దగ్గర పళ్ళు, సూదిపళ్ళు వున్న ఎంతమాత్రం మంచివి గా .

కండిషనర్లు వాడేవారు- దానిని ఎక్కువసేపు వుంచరాదు. దాని వలన ఆదనపు ప్రయోజన మేమీ వుండదు. —శుభం:—

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

స్రితిపాగము వాస్తు వండిల్

I సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి గారి

వాస్తు శాస్త్రము	20/-
స్తు యంత్ర రత్నావళి	24/-
హ వాస్తు చంద్రిక	18/-
వాస్తు సారము	15/-
తిష శాస్త్రము	25/-
త్రేయ తంత్ర విద్య	24/-
ప ంజలి' యోగ సాధన	15/-
కు డలినీ శక్తి	15/-
మంత్ర శక్తి	15/-
గోచార గ్రహ ఫలితాలు	12/
అష్ట నాగ పూజ	10/-
స్తోత్ర రత్నమాల	12/-
అందానికి మార్గాలు	10/-
అంగ సాముద్రిక శాస్త్రము	15/-
హౌస్ ప్లాన్స్	20/-
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	10/-
మహేంద్రజాలం	10/-
సంధ్యావందనము	15/-
అన్ని రాశుల వారికి ఫలితాలు	6/-
విడి రాశులు	రాశి 1కి 4/-
జననకాల ఫలదీపిక	15/-
సంఖ్యా ఫలితాలు	6/
జాతక చక్రము వేయడమెలా ?	20/-

***గంగారామ్**, M.A గారి*

డెస్క్ వర్క్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	
★ పార్-I 'పార్ట్స్ అఫ్ స్పీచ్	15/
★ "టెన్స్	

"శాస్త్రి D ఆదినారాయణ రావు గారి

చిన్నారి పేర్లు	20/-
చిట్కా వైద్యం	16/-
చిట్కా వైద్యం-2	18/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	16/-
55 జాలీ జోక్స్	15/-
లకు చిట్కాలు	16/-

హ ప్రవీణ రాయప్రోలు రథాంగపాణి గారి

హవాస్తు దర్పణం	12/-
గు వ్యాకరణము	15/-
షిర్డి సాయినాథ చరిత్ర (పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్వైభవము (పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్విజయము	20/-
తెలుగు వెలుగు	18/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	15/-
హాస్య కథలు	12/-
భారతీయ కామకళా శాస్త్రము	16/-

రాష్ట్ర భాషా ప్రవీణ **"శ్రీ చిత్ర" పురాణపండ గారి**

శ్రీ మహాలక్ష్మి నిత్య పూజ	6/-
దాంపత్య కామకేళి	15/-
ఆయుర్వేదమ్	
అనుదిన ధర్మాలు	
★ నామ జపం - జపఫలం	
★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	
★ కలియుగదైవం-కల్యాణ ఘట్టాలు	

L రత్నాజీ, సూర్యకుమార్ K N మూర్తి వేగుంట జ్యోతి గార్ల

నా ! మీకు కావలసినది ?	16/-	పరీక్షలలో ఫస్ట్ క్లాస్ మీదే !	16
9 స్టెప్స్ To సక్సెస్	20/-	బ్యూటీ గైడ్	20

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి

Cont 4th Cover

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి...

ఆహారం - వైద్యం	16/-
ఆహారం - వైద్యం-2	24/-
మెడికల్ బుక్	18/-
సెక్స్ పవర్	20/-
సెక్స్ సైన్స్	18/-
ఎలర్జీ వ్యాధులు	16/-
ఆరోగ్య దీపిక	15/-
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	20/-

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి...

వైద్య ప్రపంచము	18/-
ప్రకృతి వైద్యం	20/-
మెడికల్ గైడ్	12/-
హెల్త్ & బ్యూటీ	20/-
యోగశాస్త్రం	22/-
సెక్స్ & హోమియో	25/-
హోమియో వైద్యం	20/-
హోమియో వైద్యం-2	15/-
★ మెడికల్ డిక్షనరి	15/-
★ అయస్కాంత చికిత్స	15/-
★ ప్రథమ చికిత్స	10/-

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A. గారి...

అబ్రివేషన్స్ డిక్షనరి	16/-
జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్"	15/-
All in All జనరల్ నాలెడ్జ్	10/-
'మిని' జనరల్ నాలెడ్జ్	8/-
పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్	6/-
★ 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	15/-

'హస్త రేఖా ప్రవీణ'

A.V. సారథి, B.Com. గారి...

హస్త సాముద్రికము	25/-

యర్నాగుల సుధాకరరావు, B.Com. గారి...

మీరూ "జర్నలిస్ట్" కావచ్చు...!	18/-

Md. నఫీజుద్దీన్ (సౌజన్య), M.A. గారి...

వర్డ్ పవర్	8/-
ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్	12/-
★ లెటర్ రైటింగ్	15/-
పరీక్షలలో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే... ?	20/-

వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com. గారి...

Word World Series....

A Unique Book on Usage of ADJECTIVES	15/-
A Unique Book on Usage of ADVERBS	10/-
★ A Unique Book on Usage of VERBS	15/-
★ 'కంప్యూటర్' విజ్ఞానము	20/-

లక్కోజు రమేష్‌బాబు గారి...

ప్రాచీన కామకళ	12/-
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు - ఆధునిక లైంగిక ఆచరణలు	18/-
అతీత శక్తులు-అద్భుత వాస్తవాలు	10/-
ఆధునిక గృహ నిర్మాణ నమూనాలు	20/-

రాధా మనోహరన్ M.A., M.L.I.Sc. గారి...

★ పుట్ట గొడుగుల పెంపకముతో పుట్టెడు లాభాలు	20/-
★ ఆచార్య నాగార్జునుడు (చరిత్ర-వైద్య తంత్రము)	15/-
★ "తులసి"తో చికిత్సలు	6/-
★ "పసుపుతో" వైద్యం	6/-
★ "చిన్నుల్లి"తో వైద్యం	6/-

C.V. చిదంబరరావు, M.A., B.Ed. గారి...

★ చిరస్మరణీయులు	12/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను కేవలము Rs. 1-00 కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O. కూపన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201. Phone No. 23037.